



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

Proyecto contra la Soledad no deseada desde el Trabajo Social Comunitario. El caso del barrio de San Pablo en Zaragoza.

Project against unwanted Loneliness from Community Social Work. The case of the neighborhood of San Pablo in Zaragoza.

Autora

Triana Cutillas Ruiz

Director

Antonio Eito Mateo

Facultad de Ciencias Sociales y del Trabajo

2018/2019

ÍNDICE

RESUMEN	3
CAPITULO 1. INTRODUCCIÓN, OBJETIVOS Y JUSTIFICACIÓN	4
1.1. Introducción	4
1.2. Objetivos del trabajo.....	4
1.3. Justificación del trabajo	4
CAPÍTULO 2. METODOLOGÍA APLICADA EN LA FASE DE INVESTIGACIÓN	7
2.1 Investigación cualitativa.....	7
2.2 Fases de la investigación	8
2.3 Fuentes de la investigación	8
CAPITULO 3. FUNDAMENTACIÓN.....	11
3.1 Marco teórico	11
3.2 Análisis del contexto	18
3.3 Conclusiones de la investigación	21
CAPITULO 4. PROYECTO DE INTERVENCIÓN:	23
4.1 Introducción y Justificación del Proyecto de Intervención	23
4.2 Marco institucional, territorial y temporal.....	23
4.3 Objetivos del proyecto	24
4.4 Metodología del proyecto.....	24
4.5 Actividades del proyecto	26
4.6 Presupuesto y Financiación	30
4.7 Recursos	30
4.8 Evaluación	31
CAPÍTULO 5. CONCLUSIONES DEL TRABAJO	33
Bibliografía	34
ANEXO I: ENTREVISTAS	36
ANEXO II: PROYECTOS EN ESPAÑA CONTRA LA SOLEDAD NO DESEADA	46
ANEXO III: NOTICIAS DE PRENSA:	49
ANEXO IV: RECURSOS DEL BARRIO DE SAN PABLO	50
ANEXO V: ACTIVIDADES DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN	52

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Entrevistas a profesionales del ámbito psicosocial del barrio de San Pablo (Zaragoza)	9
Tabla 2. Profesionales de establecimientos del barrio de San Pablo (Zaragoza)	9
Tabla 3. Vecina del barrio de San Pablo (Zaragoza).....	9
Tabla 4. Relación asociaciones y población (Zaragoza)	21
Tabla 5. Redes de apoyo formal e informal del proyecto de intervención.....	28
Tabla 6. Itinerario de Apoyo y Acompañamiento individualizado.....	29
Tabla 7. Recursos humanos del proyecto.	30
Tabla 8. Tipo de evaluación.....	31

INDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1. Fases de la Investigación.....	8
Ilustración 2. Mapa del barrio de San Pablo (Zaragoza)	19
Ilustración 3. Habilidades para la intervención.	26
Ilustración 4. Fases del proyecto de intervención.....	27
Ilustración 5. Objetivos de la evaluación	31

RESUMEN

No solo las personas de la tercera edad son vulnerables al padecimiento del fenómeno de la soledad no deseada. Los cambios sociales que llevamos experimentado durante las últimas décadas hacen que este sentimiento aparezca en edades cada vez más tempranas, a pesar de la continua conexión que nos ofrecen las nuevas tecnologías.

Cuando se hace la pregunta sobre quién debe hacerse cargo de las personas que se sienten solas, la respuesta casi unánime es "la familia" y solo una minoría hace referencia al Estado y otras entidades sociales.

Por ello, el objetivo de este Trabajo de Fin de Grado es ampliar el conocimiento sobre el fenómeno de la Soledad no deseada en general, y su realidad en la ciudad de Zaragoza, en particular, para finalizar con la propuesta de un Proyecto de Intervención en el barrio de San Pablo (El Gancho) que enfocado desde el Trabajo Social Comunitario consiga prevenir y paliar los efectos de este problema.

Palabras clave: *Soledad no deseada, Trabajo social, Comunidad, Intervención social, Salud, Prevención.*

ABSTRACT

It is not only the elderly who are vulnerable to the suffering of the phenomenon of unwanted loneliness. The social changes we have experienced over the last few decades make this feeling appear at an increasingly early age, despite the continued connection offered by new technologies.

When the question is asked about who should take care of people who feel alone, the almost unanimous answer is "the family" and only a minority refers to the state and other social entities.

Therefore, the objective of this End of Degree Work is to expand knowledge about the phenomenon of Unwanted Loneliness in general, and its reality in the city of Zaragoza, in particular, to end with the proposal of an Intervention Project in the neighborhood of San Pablo that focused from the Community Social Work manages to prevent and alleviate the effects of this problem.

Key words: *Loneliness, Social Work, Community, Social Intervention, Health, Prevention,*

CAPITULO 1. INTRODUCCIÓN, OBJETIVOS Y JUSTIFICACIÓN

1.1. Introducción

El objeto de este Trabajo de fin de grado es la aproximación a la realidad acerca del sentimiento de soledad que en la actualidad emerge en tantas personas de diferentes edades y procedencias dentro de nuestro país; entendiéndose como una de las problemáticas sociales del siglo XXI más preocupantes y menos abordadas hasta el momento.

En concreto, me centraré en conocer cómo se vive el sentimiento de soledad en el barrio de San Pablo, también conocido como “El Gancho” de la ciudad de Zaragoza, conociendo los recursos con los que cuenta el barrio y la opinión de profesionales que llevan a cabo su actividad en la zona, con el fin de proponer un proyecto de intervención en el que desde el Trabajo social comunitario se intente paliar la “epidemia” de la soledad.

1.2. Objetivos del trabajo

A. Objetivos generales

A.1 Diseñar un proyecto de intervención desde el Trabajo social Comunitario a partir del cual se intente reducir al máximo el sentimiento de soledad no deseada en las personas residentes del barrio de San Pablo de la ciudad de Zaragoza.

B. Objetivos específicos

B.1 Recoger información referente al sentimiento de soledad no deseada mediante la búsqueda y lectura de diferentes fuentes bibliográficas.

B.2 Conocer algún proyecto actual en España que se esté llevando a cabo para paliar el sentimiento de soledad en nuestra sociedad actual.

B.3 Conocer la opinión acerca de la soledad no deseada, y de la propuesta de proyecto que se plantea por parte de profesionales de diferentes gremios del barrio de San Pablo de la ciudad de Zaragoza, así como también la de vecinos y vecinas de la zona.

B.4. Analizar la opinión de los diferentes profesionales dedicados al ámbito de lo social, comerciantes y vecinos y vecinas del barrio de San Pablo de Zaragoza para conocer su punto de vista sobre dicha situación y los beneficios de la puesta en marcha de un proyecto de intervención social comunitario.

1.3. Justificación del trabajo

La soledad no deseada es actualmente uno de los problemas más preocupantes a nivel social. Todos los cambios económicos, tecnológicos y socioculturales que hemos experimentado han ocasionado que el sentimiento de soledad incremente, sobre todo en colectivos concretos como personas de la tercera edad, familias monomarentales y monoparentales o inmigrantes. Nos encontramos ante una de las dolencias más difíciles de detectar debido a que para la mayoría de las personas que la padecen no es fácil expresar este sentimiento y no saben qué hacer o a dónde acudir para dejar de sentirse así.

Estudios como el de la Universidad de Harvard, en el cual se estudió durante cien años diferentes variables de estudiantes universitarios y personas procedentes de barrios marginales de Boston llegando a

la conclusión de que la variable común en todas las personas era la soledad, y que la calidad de las relaciones humanas de nuestro entorno marcan nuestra salud física y psicológica, confirman, que este sentimiento acarrea con el tiempo graves problemas en la salud de las personas pudiendo derivar en enfermedades como la depresión o incluso en casos extremos, (pero que por desgracia están aumentando), la muerte en la soledad de los hogares o el suicidio. Teniendo en cuenta el malestar interno que produce en las personas y siendo conscientes de que existen casos mortales por este problema, considero de vital importancia comenzar a tomar medidas en el asunto (Mineo, 2017).

Bajo mi punto de vista y según mi experiencia durante las prácticas de intervención en la Asociación de Trastornos Depresivos y de Ansiedad de Aragón, (AFDA a partir de ahora) el sentimiento de soledad no deseada es una realidad poco estudiada y abordada en la ciudad de Zaragoza. A pesar de que cada día son más las noticias de personas que fallecen en la soledad de sus hogares,¹ los estudios en los que se analiza el sentimiento de soledad subjetiva o el aislamiento son escasos; Lo que conlleva a una falta considerable tanto de concienciación por parte de la población como de proyectos por parte de la Administración y entidades sociales destinados a terminar con este problema.

Si es cierto que en Zaragoza contamos con una amplia variedad de recursos sociales tanto públicos como privados que cuentan con multitud de actividades destinadas a la mejora del bienestar social de la población. Aun así, considero que las intervenciones que se llevan a cabo por parte de estos no llegan a abordar de manera directa y profunda muchos casos de soledad no deseada en la ciudad.

Cuando se habla de soledad, inevitablemente se tiende a pensar en personas mayores, de edades muy avanzadas, que bien viven solas en sus casas o en asilos por motivos de enfermedad, viudedad, abandono familiar o que, incluso viviendo con la familia, carecen de una vida activa o de un tipo de atención que se adecue a sus necesidades, provocando el aislamiento de este colectivo. Bien es cierto, que las personas de tercera edad son las más afectadas y vulnerables ante la problemática. Sin embargo, no solo les afecta a ellas.

En AFDA, han sido muchos los casos atendidos de personas jóvenes que contaban que el sentimiento de soledad les suponía una dificultad añadida en la recuperación de su estado depresivo y/o de ansiedad. Es por esto por lo que considero, que muchas veces no se es consciente de que una persona joven pese a contar con una vida “ocupada” por trabajo, estudios o redes sociales también puede sentirse muy solo. Sin embargo, hoy en día no se cuenta con actuaciones concretas que atiendan directamente esta necesidad que considero tan urgente de abordar.

No pongo en duda la necesidad y utilidad de todos los recursos psicosociales, sanitarios y de ocio y tiempo libre que están a nuestra disposición en Zaragoza; Aun así, considero que se necesita urgentemente llevar a cabo un tipo de intervención más minuciosa en cuanto a la detección de casos de soledad, así como también poner en marcha planes de acción que respondan de manera individual a la necesidad de cada individuo con respecto a este fenómeno.

Por todos estos motivos apuesto por la implementación de un Proyecto de intervención social comunitaria basado en la creación de redes informales de apoyo (conformadas por los vecinos y vecinas del barrio de San Pablo y por profesionales tanto de recursos sociales y sanitarios de la zona como trabajadores del comercio local) a partir de las cuales poder detectar casos de soledad no deseada para ser atendidos posteriormente por un equipo de profesionales expertos en la materia, que reciban, diagnostiquen, informen, deriven y sigan de cerca cada uno de los casos. De esta manera, es como se implantará en el barrio

¹ Para más información véase: ANEXO III: Noticias de prensa.

de San Pablo un servicio especializado de atención de la soledad no deseada para todas aquellas personas mayores de dieciocho años que se vean afectadas por este fenómeno.

1.3.1 ¿Por qué desde el Trabajo social Comunitario?

El Trabajo social Comunitario surge como un método especializado del Trabajo social en Estados Unidos en la década de los cuarenta, con el propósito de ayudar a los países europeos aliados que habían sufrido las consecuencias de la Segunda Guerra Mundial. Una alternativa de acción social adelantada a su tiempo (Lillo & Roselló, pág. 34).

Tras una previa lectura y documentación acerca del tema, considero que la soledad es un sentimiento que afecta a la persona en su manera más individual. Sin embargo, el sentimiento de soledad no deseada generado a nivel social y conocido como la epidemia del siglo XXI, surge y se agrava a raíz de los cambios sociales producidos en los últimos tiempos, con la consecuente transformación de la manera en la que nos relacionamos actualmente. Por esta razón, y como futura trabajadora social, creo firmemente que la intervención desde la profesión no debe enfocarse únicamente desde el Trabajo social de casos o Trabajo social individual, sino que se debe trabajar por la construcción de redes sociales comunitarias. Es importante concienciar a la población de la importancia que supone para la salud psíquica y emocional del ser humano establecer relaciones sociales de calidad.

Existen estudios que confirman los beneficios de las intervenciones del Trabajo social con y para las comunidades.

Según Barbero & Cortés (2005), las experiencias organizativas son un instrumento para la construcción de una visión compartida de la situación de la comunidad, de forma que contribuyen a la creación de una misma identidad. Además, se promueven las relaciones sociales e interpersonales debido a que se rompe el aislamiento individual de las personas, contribuyendo a la creación y fortalecimiento de las relaciones sociales. Esto contribuye a la satisfacción de las necesidades humanas de afecto y pertenencia además de permitir la participación social y la solidaridad.

Además de estos beneficios, nos encontramos con otros a nivel educativo, como el aprendizaje organizativo, y políticos como fomentar la ciudadanía activa y la democracia participativa, los movimientos sociales, el asociacionismo y el voluntariado social (Barbero & Cortés, 2005).

CAPÍTULO 2. METODOLOGÍA APLICADA EN LA FASE DE INVESTIGACIÓN

La experiencia adquirida a través de la realización de mis prácticas de Intervención en AFDA, ha sido el motor de arranque e inspiración de este trabajo. Por este motivo, mi propósito es reflejar de manera sistematizada todo lo aprendido en mis vivencias como Trabajadora social en prácticas.

El objetivo principal del proceso de acogida en AFDA, es conocer el motivo por el cual la persona se muestra interesada en acceder al recurso; conocer el estado psicológico en el que se encuentra y la situación social que le rodea, para así, poder realizar una adecuada derivación al servicio más idóneo que responda a sus necesidades y contribuya a mejorar su estado de salud psíquico y emocional. Durante las diferentes entrevistas llevadas a cabo, era usual escuchar testimonios de personas que decían sentirse muy solos/as pese a contar con redes sociales de apoyo.

A pesar de que el barrio de San Pablo de la ciudad de Zaragoza cuenta con multitud de recursos sociosanitarios, tanto públicos como privados a partir de los que se desarrollan diferentes proyectos para con la comunidad y aun sabiendo que mezcla e integra población muy variada, no se puede confirmar que existan acciones concretas con las que se estén combatiendo los casos de soledad subjetiva en los vecinos y vecinas de la zona. Partiendo de esta creencia y añadiendo que considero que hay un escaso conocimiento y, por tanto, escasa concienciación y compromiso por parte de la ciudadanía, quiero investigar si efectivamente es así, para poder hacer una propuesta de intervención desde el Trabajo Social Comunitario.

2.1 Investigación cualitativa

Según Bogdan & Taylor (1984) la fase metodológica cualitativa se refiere en más amplio sentido a la investigación que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas y la conducta observable.

La perspectiva cualitativa, discurre en torno al análisis de la subjetividad en un intento de comprensión de la dimensión simbólica de la interacción social y de sus significados subjetivos producidos a través del lenguaje utilizado en la vida cotidiana, lo que será objeto de análisis y de producción de hipótesis (Gutierrez & Del Val , 2005).

Se debe tener en cuenta que en la investigación cualitativa todas las tareas a cubrir son susceptibles de revisión y reformulación. Nada se da por sentado y se parte de la idea de que en cualquier momento de la investigación se puede producir un giro en la interpretación de la realidad que está siendo sometida a observación. No se asume un criterio de linealidad en el transcurso de la investigación. Es un modelo de investigación flexible como alternativa a los detallados en los libros de texto al uso (Gutierrez & Del Val , 2005).

La *finalidad* de esta investigación es aplicada, pues el objetivo no es limitarse a producir conocimiento si no llevar a cabo un cambio en la realidad social; Aplicar los conocimientos para el enriquecimiento cultural y científico y prever problemas para posteriormente actuar. Según los *objetivos* se trata de una investigación exploratoria o estudio piloto debido a ser de dimensiones reducidas en cuanto a espacio, tiempo y recursos y a los métodos utilizados, siendo estos la revisión de literatura, realización de entrevistas y análisis de estas. En cuanto al *alcance temporal* nos encontramos ante una investigación transversal debido a que la información necesaria para llevarla a cabo se obtiene en un único momento en el tiempo. Además, se va a contar con información de *fuentes* primarias y secundarias, por lo que en este sentido es una investigación mixta ya que se usan ambas fuentes de manera complementaria.

2.2 Fases de la investigación

El diseño de la investigación de este Trabajo de Fin de Grado responde al esquema que Sampieri, Fernández & Baptista, (2007) plantean en su libro titulado Metodología de la investigación.

Ilustración 1. Fases de la Investigación.



Fuente: Elaboración propia, basado en Sampieri, R. H., Fernández, C., & Baptista, P. (2007). Metodología de la investigación. México: Mc Graw Hill

2.3 Fuentes de la investigación

Para la realización de la investigación se ha utilizado información extraída de fuentes Primarias y Secundarias.

Con respecto a las **fuentes primarias**:

Durante el mes de febrero del 2019, se organiza desde AFDA un encuentro con entidades sociales que trabajan en el barrio de San Pablo, algunas de ellas, pertenecientes a la Red Aragonesa de Proyectos de Promoción de la Salud (RAPPS) con el objetivo de conocer desde un punto de vista profesional la percepción que se tiene del efecto que la soledad no deseada provoca o puede llegar a provocar en él. Dicho encuentro tiene lugar en el Centro Municipal de Servicios Sociales de San Pablo y acuden dos profesionales del mismo servicio, la coordinadora del Centro de Salud del barrio, Amediar y Cáritas.

Para esto, se preparan preguntas a modo de entrevista semiestructurada acerca del tema de la soledad no deseada vista como la problemática social que es en la actualidad y se presenta la idea de Proyecto de intervención comunitaria expuesta en este Trabajo de Fin de Grado.

El propósito de realizar la entrevista de manera conjunta con diferentes entidades es el de conseguir un ambiente distendido que posibilite, no solo ir contestando preguntas, si no generar debate acerca del tema tratado. Considero que es una forma diferente y enriquecedora de recoger información relevante para la investigación.

Además de este primer encuentro y acercamiento, también se han realizado un número total de cuatro entrevistas semiestructuradas a diferentes personas que conviven en el barrio de San Pablo de la ciudad de Zaragoza. Bien porque desempeñan en él su actividad profesional, porque son vecinos/as o por ambos motivos.

La motivación de la elección de cada una de las personas entrevistadas se encuentra relacionada con la consecución de parte de los objetivos planteados al inicio de la investigación.

Tabla 1. Entrevistas a profesionales del ámbito psicosocial del barrio de San Pablo (Zaragoza)

CÓDIGO	SEXO	PROFESIÓN	ENTIDAD	FORMA JURÍDICA	POBLACIÓN ATENDIDA
E.1	Mujer	Psicóloga	AFDA	Asociación reconocida de utilidad pública	Tratamiento psicoterapéutico de ansiedad, estrés y depresión. Población en general
E.2	Mujer	Trabajadora social comunitaria	El Ganchillo Social	Asociación de emprendimiento social desde el Trabajo social comunitario	Toda la población, recursos y administraciones

Fuente: elaboración propia.

Tabla 2. Profesionales de establecimientos del barrio de San Pablo (Zaragoza)

CÓDIGO	SEXO	ESTABLECIMIENTO	OCUPACIÓN	DIRECCIÓN
E.3	Hombre	Cafetería	Empleado	Calle San Blas

Fuente: elaboración propia.

Tabla 3. Vecina del barrio de San Pablo (Zaragoza)

CÓDIGO	SEXO	EDAD	NACIONALIDAD
E.4	Mujer	25	Española

Fuente: elaboración propia.

Todas las entrevistas tienen lugar durante la primera semana de julio del 2019 y se llevan a cabo en el barrio de San Pablo de la ciudad de Zaragoza. Para su realización se ha establecido contacto de manera directa con las personas y entidades a las que se quería entrevistar, mediante vía telefónica, por correo electrónico o acudiendo de manera presencial a los establecimientos.

Se ha procurado que fuesen las personas entrevistadas las que eligiesen el lugar donde llevar a cabo la entrevista, aunque se les ha sugerido que fuese el lugar de referencia o de importancia para la investigación (despachos de las entidades, cafeterías del barrio...) pero siempre dejando libertad de elección a las personas para que se sintiesen lo más cómodas posible.

Debido a la diversidad de los perfiles entrevistados se han diseñado diferentes tipos de entrevistas, que difieren en ciertas preguntas. Así cada persona entrevistada podría profundizar en aquellos temas en los que considerase que puede aportar más información.

En cuanto a las **fuentes secundarias** decir que en primer lugar se ha realizado revisión bibliográfica acerca del sentimiento de soledad subjetiva ya que es la manera mediante la cual considero que se puede llegar a obtener un mayor conocimiento acerca del objeto de estudio de este trabajo de fin de grado.

Entendiendo cómo se define hoy en día la soledad subjetiva, el porqué de su aparición y la interpretación negativa que se le atribuye socialmente; sabiendo los daños que puede acarrear en las personas que la padecen, los motivos por los que podemos llegar a sentirla y los colectivos de población más vulnerables a padecerla es la única manera que puedo aproximarme a encontrar el método para combatirla en nuestros barrios.

Por otro lado, se llevará a cabo la búsqueda de proyectos que se estén llevando a cabo en España que cumplan con el objetivo de prevenir y/o paliar los daños que provoca este fenómeno, lo que facilitará adquirir ideas a la hora de diseñar mi propuesta de proyecto de intervención comunitaria, así como ampliar mi conocimiento acerca del Trabajo social comunitario y sus beneficios para frenar este nuevo problema emergente en la sociedad.

Por último, mediante la búsqueda de noticias de prensa que reflejen las consecuencias que el sentimiento de soledad no deseada está ocasionando en nuestra sociedad me dispongo a conseguir una mayor aproximación y conocimiento de la realidad en la que nos encontramos actualmente.

CAPITULO 3. FUNDAMENTACIÓN

3.1 Marco teórico

En el siguiente apartado se profundiza acerca del tema central del trabajo, la soledad no deseada. Comenzando por conocer la definición actual del concepto y las características que se le atribuyen por parte de diferentes autores. Continuando por enmarcar dicho fenómeno en el contexto de nuestra sociedad actual para comprender las causas que nos están llevando a padecerlo y sus consecuencias.

Por último, se hablará de los colectivos más propensos a sentir soledad no deseada, con la finalidad de ir acercándonos al objetivo de diseñar un Proyecto de intervención con el cual prevenir y paliar esta epidemia social.

A. Concepto de Soledad

Díez & Morenos (2015) definen el término “Soledad” como la “ausencia considerable de relaciones sociales, no querida. Es la soledad entendida como un problema, que se tiene como un déficit de incorporación, de participación, de interacción social”.

Muchos de los expertos que han intentado definir el concepto de soledad, no han dudado en afirmar que es una de las peores sensaciones que podemos experimentar los seres humanos. Algo que proviene del hecho de ser seres sociales que necesitan de las relaciones personales para sobrevivir o de la necesidad de formar parte de un grupo o comunidad desde que nacemos. Es por esto, que, si en algún momento de nuestras vidas nos sentimos apartados del grupo, aislados, o desconectados de las personas que nos rodean podemos llegar a tener una sensación de aislamiento y soledad que nos genere un gran malestar (Díez & Morenos, 2015).

Si nos preguntan qué es lo primero que nos viene a la mente cuando escuchamos la palabra soledad, seguramente pensemos en personas que viven aisladas, que carecen de comunicación con otras personas en su día a día, sin relaciones ni interacción social provocando un gran malestar emocional. Y bien, todo esto es cierto. Sin embargo, no podemos olvidarnos de otros factores que también afectan a que se produzca el sentimiento de soledad en las personas, como, por ejemplo, el apoyo familiar, el empleo, la vivienda y el estado de esta dentro del barrio de pertenencia; Además de la manera en la que cada persona, como vecino integrante de una comunidad, hacemos uso de los recursos que nuestra ciudad o barrio nos ofrece (Díez & Morenos, 2015).

B. Tipos de soledad: Soledad objetiva y Soledad subjetiva.

En el libro *La soledad en España*, Díez & Morenos (2015) explican que la soledad puede ser voluntaria o impuesta, pero, que no deja de ser la necesidad de estar con otras personas y de tener la sensación de no estar solo, ya sea porque se esté realmente solo o porque existiendo personas cerca, no haya redes afectivas de apoyo.

Para una mejor comprensión del fenómeno de la soledad, se necesita aclarar la diferencia entre los siguientes términos: *Sentimiento de soledad*, *aislamiento físico* y *aislamiento social*. Todos estos conceptos a pesar de estar relacionados tienen significados muy diferentes, y es necesario diferenciarlos para que quede claro el concepto de soledad y podamos buscar las soluciones más efectivas para combatirla (García, 2017).

En primer lugar, se debe tener claro las diferencias entre **soledad objetiva** y **soledad subjetiva**. Mientras que la primera hace referencia a las personas que viven solas, la segunda se centra en aquellas personas que se sienten solas.

La soledad vista desde un punto objetivo se puede entender como el hecho de estar solo en un momento de tu vida. Estar solo físicamente, ya sea porque vives solo, o porque te encuentras en una ciudad en la que no conoces a nadie. Esta situación, puede darse desde la elección del propio individuo, es decir, hay personas que deciden permanecer solas durante un tiempo o incluso permanentemente; Siendo la autopercepción y valoración que hacen de sí mismos los condicionantes de la toma de esa decisión. Es en este punto en el que la soledad se puede llegar a entender o percibir como algo beneficioso para la persona, ya que el tiempo que permanece aislada puede contribuir a su crecimiento personal y autoconocimiento. La soledad buscada, es menos común que la no deseada. Para que una persona que se encuentra sola de manera objetiva no sienta que está sola, se deben dar en ella dos aspectos clave: que posea una buena relación consigo mismo y que no tenga déficit de comunicación ni necesidades de otras personas (Díez & Morenos, 2015).

La sociedad occidental se compadece de las personas que se sienten solas y castiga el aislamiento social, entendido como la falta de relaciones sociales. El sentimiento de soledad se concibe como algo negativo sin tener en cuenta que también puede ser algo positivo y saludable cuando es buscada por los individuos como una forma de crecimiento personal (García, 2017).

En el mismo sentido, el filósofo judío Martin Buber, indica que es en la experiencia de la soledad donde el ser humano puede encontrar significado para su vida y señala que es en la soledad sentida donde puede descubrirse a sí mismo como misterio y donde puede encontrarse como persona (García, 2017).

En este artículo, se explica que para conseguir el equilibrio emocional se necesita combinar la soledad y la compañía. Un exceso de compañía puede resultar doloroso, pero un exceso de soledad puede llevar a la locura. Así pues, la soledad debe tener un espacio y un tiempo en la vida de los seres humanos, y cada uno debe encontrar la ración necesaria de cada una para su equilibrio emocional (García, 2017).

Por otro lado, Díez & Morenos (2015) aclaran que la soledad, no siempre tiene por qué implicar el concepto objetivo. A veces, damos por hecho que las personas que viven solas son también las mismas que sienten soledad, y es que, aunque vivir y sentirse solo son experiencias que pueden estar ligadas, no son necesariamente idénticas. Existen personas que eligen vivir solas y son felices en esa soledad buscada ya que a pesar de vivir solos cuentan con una amplia y rica red social y de apoyo que hace que no tengan un sentimiento de soledad, mientras que existen otras personas que viviendo acompañadas se sienten solas. Quizás porque las personas que les rodean no les hacen sentir bien, o no tienen una buena relación. Y este es el sentimiento que preocupa y que desde el Trabajo social debemos intentar detectar para erradicarlo, la soledad sentida de forma subjetiva.

Este tipo de soledad, entendida como sentirse solo de manera involuntaria, es un sentimiento negativo de tristeza, melancolía o vacío interior. Es importante dejar claro que el sentimiento de soledad no se puede soportar mucho tiempo debido a que causa un gran dolor y una enorme insatisfacción. Tiene consecuencias devastadoras sobre la salud física y psíquica de los individuos (Díez & Morenos, 2015).

Desde la perspectiva psíquica, la soledad puede generar depresión, angustia, hostilidad e incluso demencia. De igual manera, desde el punto de vista físico, la soledad puede producir estrés, reducir el sistema inmunitario y favorecer la formación de trombos en la sangre, relacionados con los accidentes cerebrovasculares y con los infartos de corazón. Las personas que se sienten solas duermen peor y se sienten agotadas. El cerebro de la persona que se siente sola percibe el entorno como hostil y está en continuo estado de alerta. Esto impide que pueda descansar adecuadamente. Esta es una respuesta que le permite sobrevivir a corto plazo, pero que tiene consecuencias demoledoras a largo plazo para la salud. De hecho, el sentimiento de soledad incrementa el riesgo de morir en un 25%, igual que el riesgo de morir por obesidad.

Sin embargo, mientras que la obesidad es un problema de lo que las personas están concienciadas, y por tanto se llevan a cabo políticas públicas para remediarlo, la soledad todavía tiene mucho por hacer (Díez & Morenos, 2015).

Ha quedado demostrado que existen tres factores profundamente sociales que pueden ocasionarnos graves problemas en nuestra salud, estos son: estatus sociales bajos, redes de amistades débiles y una mala infancia. En relación con el objeto de estudio de mi trabajo de fin de grado, cabe destacar el papel que cumple la amistad en la salud de las personas. Los amigos suponen un incentivo positivo, disfrutan de nuestra compañía, se ríen de nuestras bromas, buscan nuestro consejo, y todo eso, nos hace sentir valorados. En cambio, no tener amigos o sentirnos excluidos, nos hace perder la confianza en nosotros mismos. Actualmente, contamos con un gran conjunto de pruebas experimentadas que demuestran que los tipos de estrés que tienen un mayor efecto en los niveles de hormonas de estrés son las amenazas de evaluación social (Tezanos, 2012).

Cabe destacar que el sentimiento de soledad tiene una función evolutiva: llamar la atención sobre la necesidad de cuidar las relaciones sociales, que son claves para la supervivencia humana. Las relaciones sociales permiten la cooperación entre las personas, y la cooperación favorece el logro de objetivos, que de manera individual nunca serían posibles alcanzar (García, 2017).

Una de las consecuencias que puede tener sentirse solo durante mucho tiempo, es la aparición de comportamientos egoístas en la persona. Es decir, si no se experimenta de manera habitual la cooperación y cuidados mutuos, las personas tienden a centrarse en sus intereses y bienestar propio. Dicho de manera resumida, el sentimiento de soledad prolongado puede generar comportamientos egoístas que, a corto plazo favorecen la supervivencia de las personas, pero a la larga dificultan la creación y mantenimiento de nuevas relaciones, por lo que se entra en un bucle de más sentimiento de soledad (García, 2017).

Como ya se ha dicho en líneas anteriores, la búsqueda de la soledad en un momento de tu vida ya sea de manera temporal o permanente, puede servir de crecimiento y conocimiento personal para el individuo que toma la propia decisión de estar solo. Sin embargo, las personas que no buscan la soledad, o que estando rodeados de personas siguen sintiéndose solas, pueden terminar padeciendo graves problemas de salud. La soledad subjetiva está catalogada como la soledad más demoledora y la que más preocupa, puesto que al vivirse de manera impuesta y sufrirse a modo de carencia, genera grandes repercusiones en las personas; Como, por ejemplo, pérdidas en el sistema del soporte individual alimentada por carencias en la autopercepción y autovaloración pudiendo derivar en enfermedades actualmente frecuentes como la depresión (Díez & Morenos, 2015).

C. ¿Por qué cada día estamos más solos?

Uno de los problemas con el que nos encontramos a la hora de intentar poner remedio a los sentimientos de soledad, es la dificultad de detectar y conocer esos casos. Las personas que viven solas de manera elegida, es decir, desde el querer, son casos que se llegan a controlar con más facilidad debido a que se conocen. Sin embargo, no es tan fácil medir el sentimiento de soledad subjetiva (Díez & Morenos, 2015).

Como mencionábamos en párrafos anteriores, se suele pensar que el hecho de vivir solo puede acarrear sentimientos de soledad y que, por tanto, la explicación de que los sentimientos de soledad incrementen reside en el aumento de personas que viven solas. Sin embargo, esto no es del todo cierto, ya que vivir solo no tiene por qué ir acompañado necesariamente de un sentimiento de soledad. La soledad puede verse influenciada tanto por las características de la persona (fragilidad del propio individuo) y también por los determinantes de la vida moderna ante los cambios en el contexto económico y social español (Díez & Morenos, 2015).

La soledad, se ha visto influenciada por los elementos sociodemográficos que definen la sociedad en la que nos encontramos. Las transformaciones que ha sufrido la estructura familiar, la baja fecundidad y el descenso de natalidad junto al aumento de la esperanza de vida, ha traído consecuencias del tipo: dificultad en la conciliación de la vida laboral y personal de las familias y un gran incremento de personas mayores dentro de la pirámide poblacional española que se encuentran solas (Díez & Morenos, 2015).

Por otro lado, el modo de vida, también se relaciona con la soledad. El contexto en el que resida el individuo también influye en la adquisición o no de sensaciones de soledad. Siguiendo esta línea, es importante diferenciar a nivel territorial el medio rural y el urbano. El medio rural, es donde existe una mayor convivencia. Se establecen relaciones más estrechas y directas, que promueven la comunicación y la solidaridad con los demás. Sin embargo, en las grandes ciudades, a pesar de contar con un entorno más favorable para la interacción social, las personas están más solas. Las relaciones sociales suelen tender a ser superficiales, se tiene menos tiempo, se hacen menos cosas en común y se va perdiendo ese sentimiento de pertenencia a un grupo o comunidad (Díez & Morenos, 2015).

Además, no podemos olvidarnos del mundo globalizado en el que nos encontramos inmersos. Se han facilitado canales de interacción entre las personas a través del avance de las nuevas tecnologías. Hay más cantidad de información y mayores flujos de comunicación; no obstante, los expertos opinan que esa comunicación no es tan real como se piensa. Si es verdad que hay más facilidad para interactuar entre personas que viven en diferentes países, pero muchas veces se prima esa relación virtual por encima de la humana o la personal. Esto, ocasiona que las relaciones sean menos intensas, fluidas y profundas. La paradoja es clara: las tecnologías creadas para comunicarnos e informarnos en nuestra realidad cotidiana, nos aíslan y fomentan el desarrollo de sentimientos depresivos y solitarios (Díez & Morenos, 2015).

Tezanos (2012), explica que la desigualdad social es otro claro determinante en la calidad de las relaciones sociales. Las personas que viven en sociedades más desiguales confían menos los unos en los otros, se involucran menos en la vida en comunidad y sufren una tasa de violencia mayor. Todo sugiere, que la desigualdad perjudica la calidad de las relaciones sociales.

Como consecuencia de todo esto, el tipo de sociedad, cada vez más individualista y menos solidaria. Toda esta transformación que ha sufrido el sistema de redes sociales, estarían confluyendo en las sociedades más desarrolladas. Falta de asociacionismo, de convivencia, de participación en la vida social o de colaboración con y por los demás; pensamientos que son claros justificantes del incremento del sentimiento de soledad (Díez & Morenos, 2015).

El proceso de institucionalización que están sufriendo algunos colectivos como la tercera edad o la diversidad funcional también contribuye a que estas personas pierdan autonomía y se separen de sus círculos sociales más cercanos, como es el caso de las residencias o centros especializados. Por otro lado, la situación social y económica que actualmente, y a raíz de la crisis ha hecho que se viva con el temor de perder un empleo o de no encontrarlo, lo que nos convierte en seres competitivos, frustrados, insatisfechos. Es por esto por lo que soledad e insatisfacción son dos elementos que, en numerosas ocasiones van unidos (Díez & Morenos, 2015).

D. Grupos sociales más propensos de sentir soledad

Hoy en día, cualquier persona puede sentir soledad. Un hombre adulto, casado que atraviesa un proceso de divorcio y ruptura familiar, alguien que pierde un empleo en el que llevaba años y se aleja de su círculo de compañeros, un anciano viudo que vive solo y cuya delicada salud le impide salir a la calle, una ejecutiva de una multinacional que está demasiado ocupada con su carrera profesional para mantener los lazos con

su familia y amigos, un adolescente que ha crecido en un pequeño pueblo y que se siente perdido en una gran ciudad, o una niña que cambia a un nuevo colegio.

Aproximadamente una de cada tres personas en los países occidentales, según diversas investigaciones internacionales, se siente sola habitualmente o con frecuencia (García, 2017).

Las investigaciones sobre la soledad revelan que las variables que mejor se relacionan con el sentimiento de soledad son las sociodemográficas, tales como el sexo, la situación laboral, el estado civil, el nivel de ingresos, el nivel educativo, el tamaño de la ciudad donde se viva, etc.; y no las variables actitudinales, como la ideología, la religiosidad, el sentimiento nacionalista, etc. También se ha estudiado que las mujeres son más proclives que los hombres a sentir soledad; los solteros, separados, divorciados o viudos poseen más tendencia a sentir soledad que los casados o con pareja; los laboralmente desocupados son más propensos que los ocupados; los de menores ingresos y bajo nivel educativo son más tendentes que los de mayores ingresos y alto nivel educativo; los que viven en grandes ciudades son más proclives que los que viven en pequeñas ciudades. Así pues, se puede concluir que los hombres casados, ocupados laboralmente, con altos ingresos, alto nivel educativo y que viven en ciudades pequeñas son los que menos tendencia presentan a sentir soledad (García, 2017).

D.1 Soledad en la tercera edad

El cambio demográfico que ha tenido lugar en nuestra sociedad, producido por un notable descenso de la natalidad y un aumento de la esperanza de vida en las personas, ha conllevado que actualmente y cara a un futuro próximo la mayor parte de nuestra sociedad esté compuesta de personas mayores. Este es el principal motivo por el que la calidad de vida y las experiencias de los adultos mayores es cada vez más objeto de interés por parte de la sociedad (Bermejo, 2003).

Como se ha podido explicar en párrafos anteriores, todo ser humano, por su condición natural de ser social tiende a la fusión, al encuentro, a la relación vital y significativa con otros seres humanos. Por esto, cuando una persona busca a alguien y descubre que nadie está disponible para ella o que no tiene importancia para nadie, se inunda de pena y vacío. Es en este momento en el que la persona comprueba que no puede o no tiene opción para establecer contacto humano que le permita ser quien es, cuando aparece el sentimiento de soledad (Bermejo, 2003).

La vejez, es el momento vital en el que más fácilmente podemos experimentar este sentimiento de soledad, ya que nos encontramos ante una etapa de la vida acompañada de pérdidas como el trabajo, el estatus social, algunas de las capacidades físicas y/o mentales, muertes de seres queridos etc. Además, este sentimiento de soledad se agrava en cuanto que la situación personal de dependencia aumenta (Bermejo, 2003).

La jubilación, o el fin de la vida laboral, del que uno se nutre manteniendo numerosas relaciones sociales supone un sentimiento de desvalorización y dependencia en algunas personas, siendo una de las principales causas del origen del sentimiento de soledad en la tercera edad. Sin embargo, es la defunción del cónyuge el suceso más decisivo en lo que hace al padecimiento de la soledad (Bermejo, 2003).

La viudedad, para quien ha vivido en pareja o matrimonio suele ser el principal desencadenante del sentimiento de soledad en las edades avanzadas. Esto se debe a que, tras décadas de vida matrimonial, desaparece la compañía y el afecto de manera repentina dando pie a problemas personales de adaptación a esta situación de tipo no únicamente emocional sino también material y relativos a la gestión del tiempo y de las tareas propias del hogar y de la vida doméstica y social. Puede llegar a darse una desilusión por la propia vida (Bermejo, 2003).

Durante la vejez y debido a estas pérdidas de las que se ha hablado, se presentan tres tipos de crisis: la de identidad, la de autonomía y la de pertenencia. De todas ellas, me parece apropiado resaltar sobre todo la última, ya que va ligada a la pérdida de roles y grupos a los que la vida profesional, personal y las capacidades físicas y de otra índole permiten la adaptación de la persona al tejido social. Tomar conciencia de esta triple crisis durante el proceso de envejecimiento puede permitirnos hacernos cargo de la envergadura de la experiencia de la soledad, que a veces puede ser vivida como una verdadera muerte social (Bermejo, 2003).

Juan José López en su artículo publicado en la revista Razón y Fe, en 1994 explica que el aislamiento en las personas mayores puede llegar por diferentes factores que dependen de las siguientes variables (Bermejo, 2003):

1. *Comportamiento*, tanto de los mayores que pueden preferirlo antes que relacionarse, como de las familias, que pueden delegar el cuidado a los Servicios Sociales.
2. *Factores sociales* que llevan al aislamiento por la imagen de la vejez como etapa improductiva y desvalorizada
3. *Factores espaciales*, siendo un fenómeno preponderadamente urbano
4. *Factores psicológicos y de actitud* como el padecimiento de trastornos mentales y/o conductuales que lleva a la persona mayor que la padece al aislamiento y abandono en el autocuidado.
5. *Factores de salud* que generan dependencia, discapacidad y/o miedos a salir del domicilio.

Otros autores añaden factores sensoriomotores como el estado visual, auditivo, locomotor, que si constituyen carencias y dificultan las relaciones sociales (Bermejo, 2003).

Por otro lado, los prejuicios que se tienen sobre la vejez, como pensar que no se tiene una vida productiva, ni experiencias, ni necesidades sexuales, que se es inútil o dependiente, afecta notablemente en que las personas mayores sufran más soledad, ya que en nivel de integración de este colectivo en la sociedad no es el mismo o no se hace igual que si se contase más con ellos en cuanto a la participación en la vida social (Bermejo, 2003).

En cuanto a la relación que el sentimiento de soledad guarda con la salud de las personas en la tercera edad, se puede decir que el empobrecimiento de todos los refuerzos sociales, familiares, culturales, la propia involución, la vulnerabilidad frente a enfermedades hace que la experiencia del sentimiento de soledad subjetiva sea más intensa cuanto más presente esté la enfermedad y la necesidad de otros por diferentes límites impuestos por el deterioro que acompaña el envejecimiento. Esto conlleva a que muchas veces, la persona mayor es consciente que su enfermedad, es el remedio de su sentimiento de soledad. De esta manera, convierten las molestias en el centro de su atención y en la estrategia para atraer a las personas queridas o cuidadores/as profesionales (Bermejo, 2003).

D.2 Soledad en personas migrantes

Si bien emigrar nunca ha sido fácil, en los últimos años muchos inmigrantes están viviendo unas circunstancias particularmente difíciles. Emigrar se está convirtiendo hoy para millones de personas en un proceso que posee unos niveles de estrés tan intensos que llegan a superar la capacidad de adaptación de los seres humanos. Por esto, llegan a padecer el Síndrome de Ulises, un cuadro clínico que supone un problema de salud en los países de acogida y que surge en el contexto de una globalización injustamente planteada, en la que las condiciones de vida de gran parte de los que llegan han empeorado notablemente (Achotegui, 2004).

Habría que diferenciar tres aspectos en el debate sobre la problemática en salud mental de las personas inmigrantes en situación extrema: por un lado, el estudio de los estresores, por otro lado, el estudio de los síntomas y en tercer lugar y sobre el que más debemos formarnos los Trabajadores sociales, con el fin de llevar a cabo intervenciones eficaces: el diagnóstico diferencial de la sintomatología que presentan. Solo de esta manera, podremos acercarnos a una buena comprensión de la situación y un eficaz plan de actuación (Achotegui, 2004).

La soledad, que en este colectivo se ve reflejada en la separación de la familia y los seres queridos se encuentra ligada a la superación de ese duelo. Especialmente cuando se dejan atrás a hijos/as pequeños/as (o padres ancianos y enfermos) a los que no pueden traer consigo ni ir a visitar porque habría la imposibilidad del retorno a España por no tener papeles. Sin embargo, esta situación no afecta solo a las personas que se encuentran en el país de manera irregular, también existen inmigrantes que no pueden traer a sus familiares por otras causas, como no contar con los requisitos económicos básicos que se requieren para que se autorice la reagrupación familiar (Achotegui, 2004).

La soledad forzada es un gran sufrimiento que estas personas viven sobre todo de noche, cuando afloran los recuerdos, las necesidades afectivas, los miedos... Además los inmigrantes provienen de culturas en las que las relaciones familiares son mucho más estrechas y en las que las personas desde que nacen hasta que mueren, viven en el marco de familias extensas que poseen fuertes vínculos de solidaridad, por lo que les resulta aún más traumático soportar este vacío afectivo durante el proceso migratorio (Achotegui, 2004).

Una combinación de soledad no deseada, miedo al fracaso en el logro de los objetivos, vivencia de carencias extremas serían la base psicológica y psicosocial de este Síndrome de Ulises, o Síndrome del Inmigrante con Estrés Crónico y Múltiple.

Reflexionando sobre la homogeneidad cultural de la sociedad española se puede analizar el fenómeno que ha comenzado con el siglo: la sociedad española se hace receptora de una fortísima oleada de inmigración. En poco más de una decena de años, la población extranjera en España pasa de ser algo inferior al 2% a ser algo superior al 12%. En estos momentos de crisis económica con un incremento altamente creciente de la tasa de paro, el proceso se ralentiza, pero se puede suponer que la vuelta al crecimiento económico sostenido relanzará el proceso (Tezanos, 2012).

El estudio titulado Evolución del racismo y la xenofobia en España, de Cea D' Ancona y Valles Martínez (2009) es un excelente trabajo en el que se analiza el cambio que se produce en la explicación de la xenofobia, pues el rechazo a la pérdida de la homogeneidad de la cultura nacional se va sobreponiendo al miedo y a la competencia en el mercado laboral. Hasta el año 2000 inclusive, el porcentaje de los que consideraban que en España había demasiados inmigrantes estaba en torno al 30%, en el 2007 el 77% de la población (Tezanos, 2012).

D.3 Soledad en la adolescencia

La soledad en la adolescencia es un sentimiento subjetivo, emotivo, variable, negativo e involuntario experimentado por el adolescente, que involucra una insatisfacción social, emocional, de afecto y de apoyo, asociada a la necesidad real o percibida de relación interpersonales insatisfactorias que afectan a su esfera emocional y social, y que pueden ser antecedente, predictor o desencadenante de resultados negativos a nivel físico y mental (Carvajal & Caro, 2009).

Como ya se ha podido argumentar anteriormente, la soledad no deseada es una experiencia conocida por todos los seres humanos, y la adolescencia es una etapa especialmente vulnerable para experimentar este sentimiento. Es un momento evolutivo generalmente descrito como la transición en el desarrollo del

ser entre la niñez y la adultez, que se inicia por los cambios puberales y se caracteriza por profundas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales, muchas de ellas, generadoras de crisis, conflictos y contradicciones (Carvajal & Caro, 2009).

Muchos de los problemas de los adolescentes se encuentran relacionados con sus comportamientos y con el contexto social que los rodea; y aunque en la mayoría de los casos es una etapa en la que crecemos y maduramos sin problema, hay casos en los que se convierte en una etapa muy conflictiva para la persona. Todos estos cambios y la necesidad de adaptarnos a ellos convierten la adolescencia en un periodo sensible en cuanto a la aparición de problemas de salud, incluyendo aquellos de la esfera mental, emocional y social (Carvajal & Caro, 2009).

La salud mental de los adolescentes está influenciada por los sentimientos de bienestar que incluyen la capacidad de interactuar socialmente, afrontar el estrés en periodos difíciles e implicarse en relaciones y actividades con los demás. Implica para los jóvenes el desarrollo de expectativas hacia sus relaciones sociales, esperando lealtad, apoyo e intimidad y el sufrimiento, además, de un cambio frente a las creencias, los valores e ideologías de amigos con los que antes solo compartían ciertas actividades. Así, los jóvenes adolescentes que presentan mayor dificultad en la adquisición de las aptitudes necesarias para interactuar socialmente y para enfrentarse a un ambiente social cambiante son más vulnerables al padecimiento del sentimiento de soledad subjetiva (Carvajal & Caro, 2009).

Además, es en esta etapa en la que mientras se van produciendo los diferentes cambios psíquicos y corporales, los adolescentes necesitan revisar y rehacer permanentemente su autoimagen. Es entonces cuando cobra sentido estudiar la importancia del autoconcepto en la adolescencia; quedando definido como una serie de actitudes relativamente estables que reflejan una evaluación de comportamientos y atributos personales. Su estudio queda justificado científicamente cuando se parte de la hipótesis de que un incremento en el concepto de sí mismo facilita tener habilidades en otras áreas. Se considera que poseer una alta autoestima es tener una visión saludable de sí mismo (Tapia, Florentino, & Correché, 2003).

Un factor que se asocia con frecuencia a la soledad durante la adolescencia está dado por los cambios en la estructura familiar y las características de la relación padres - hijos. Aspectos como desintegración familiar o familias reconstruidas, pueden conllevar a una disminución en el vínculo familiar; pasar menos tiempo juntos, consumo de drogas, empeoramiento en el rendimiento escolar etc. (Carvajal & Caro, 2009).

Otros factores asociados a la soledad son los sentimientos negativos de tristeza y desesperanza, este último entendido como una sensación de no futuro. Los sentimientos de desesperanza, fracaso, relaciones interpersonales deficientes, soledad, aislamiento y culpa son factores relacionados con el comportamiento suicida en jóvenes (Carvajal & Caro, 2009).

3.2 Análisis del contexto

3.2.1 Contextualización histórica del barrio

El Casco Histórico de Zaragoza, es el segundo casco histórico más extenso de España e incluye toda el área delimitada por las Murallas de la antigua ciudad romana, así como la primera expansión de la ciudad, previa al siglo XX. Limita con las calles *Asalto*, *El Coso*, *Cesar Augusto* y *María Agustín*, quedando dentro diferentes barrios, entre los que se encuentra San Pablo, o más popularmente conocido como “El Gancho”.

Ilustración 2. Mapa del barrio de San Pablo (Zaragoza)



Fuente: Elaboración por parte del equipo de AFDA.

Nos encontramos ante uno de los distritos más antiguos de la ciudad de Zaragoza debido a que fue una extensión medieval tras la reconquista cristiana entre el límite de la ciudad al oeste y La Aljafería. Históricamente, fue un barrio de artesanos, agricultores, ganaderos y comerciantes que abastecían a los habitantes de la zona, muchos de ellos inmigrados del campo (Bribián & Sanz, 2016).

Su organización urbanística responde al Plan del rey de la época del medievo, cuyo objetivo era conseguir que los habitantes percibiesen el barrio como una zona atractiva por lo que les prometía privilegios para que así, el número de cristianos en la villa aumentase. Esto se ve reflejado en las calles con mayor renombre del barrio, como son *Predicadores*, *Las Armas*, *San Pablo* o *San Blas*. Entre ellas, podemos encontrar la Iglesia de San Pablo o sus manzanas rectangulares con más de setecientos años de historia (Bribián & Sanz, 2016).

Durante décadas, el Casco Histórico de nuestra ciudad se ha visto afectado por un cierto abandono por parte de las instituciones públicas, las que, al estar convencidas de la futura desaparición de la zona, no consideraron su reforma. Por esta razón, durante un largo periodo se ha considerado uno de los peores barrios de la ciudad para vivir; calificado de inseguro y degradado, lo que, a su vez, ha provocado que los habitantes más jóvenes de la ciudad, y sobre todo los nacidos en el barrio, elijan zonas periféricas y de nueva construcción para instalarse (Bribián & Sanz, 2016).

En respuesta a ello, en los últimos veinte años, mediante reivindicaciones vecinales e iniciativas de las instituciones públicas, se han puesto en marcha programas de rehabilitación del espacio, con el surgimiento del PICH (Plan integral del Casco Histórico), sociedad Municipal de Zaragoza Vivienda, proyecto PERI Las Armas – Casta Álvarez (Bribián & Sanz, 2016).

Sin embargo, otro de los problemas recientes, está siendo el proceso de gentrificación de la zona. Cada vez son más los vecinos y vecinas que reclaman al Gobierno de Aragón y al Ayuntamiento que pongan freno al desplazamiento de la población del barrio. Denuncian que sus alquileres se mantienen a un precio incluso superior al del mercado, a pesar de ser vivienda protegida, y que muchos ya no pueden pagarlo, así como una desmesurada de actuación policial en entornos de viviendas mas modernas barriendo a la población antigua hacia zonas rehabilitados y con más deterioro del entorno.

Además, nos encontramos ante un barrio con un potente tejido asociativo. La presencia o no de asociaciones determina la “vida social” del barrio en gran medida, puesto que establece la presencia de puntos de encuentro entre la población residente. Como se comprueba en la siguiente tabla, el Casco histórico presenta una densidad asociativa muy superior a la media de la ciudad de Zaragoza, y en concreto presenta el mayor número de asociaciones por habitantes de toda la ciudad.

3.2.2 Perfil socio- demográfico

El perfil sociodemográfico del barrio es muy variado a consecuencia de los cambios estructurales y los movimientos migratorios de la era globalizada. El estudio ASSI (2015) lo define de la siguiente manera:

“En San Pablo continúan viviendo vecinos de toda la vida. Los estratos principales que componen este grupo de población son clases media- baja, baja, pensionistas, desempleados y estudiantes. Junto a ellos se encuentran los que fueron llegando durante los últimos veinte años, principalmente extranjeros con pocos recursos. En último lugar comienzan a llegar vecinos jóvenes y con un capital cultural y económico superior a la media de los habitantes más antiguos” (Acción Social Sindical Internacionalista, 2015).

En el año 2000 el barrio de San Pablo sufrió una creciente afluencia de población inmigrante que redujo la alta tasa de envejecimiento, así como los índices de vulnerabilidad de vivienda. Durante el 2004 contaba con una población total de once mil habitantes, de los cuales, un 25, 21% se corresponde con población extranjera, dato que fue aumentando de forma progresiva años después (Bribián & Sanz, 2016).

Además, nos encontramos con un barrio en el que existe un potente tejido asociativo. La presencia o no de asociaciones determina la “vida social” del barrio en gran medida, puesto que establece la presencia de puntos de encuentro entre la población residente. Como se comprueba en la siguiente tabla, el Casco histórico presenta una densidad asociativa muy superior a la media de la ciudad de Zaragoza, y en concreto presenta el mayor número de asociaciones por habitantes de toda la ciudad (Bribián & Sanz, 2016).

Tabla 4. Relación asociaciones y población (Zaragoza)

	Asociaciones		Población		Brecha	Asociación por 1000 hab.
	Número	Porcentaje	Número	Porcentaje		
ACTUR-REY FERNANDO	182	8,96%	59.730	9,28%	-0,32%	3,05
CASABLANCA	75	3,69%	35.873	5,57%	-1,88%	2,09
CASCO HISTÓRICO	314	15,45%	46.917	7,29%	8,17%	6,69
CENTRO	219	10,78%	54.486	8,46%	2,32%	4,02
DELICIAS	225	11,07%	109.083	16,94%	-5,87%	2,06
EL RABAL	196	9,65%	79.299	12,32%	-2,67%	2,47
LA ALMOZARA	83	4,08%	29.898	4,64%	-0,56%	2,78
LAS FUENTES	112	5,51%	44.038	6,84%	-1,33%	2,54
OLIVER-VALDEFIERRO	87	4,28%	15.278	2,37%	1,91%	5,69
SAN JOSE	176	8,66%	69.118	10,73%	-2,07%	2,55
SANTA ISABEL	38	1,87%	13.067	2,03%	-0,16%	2,91
TORRERO-LA PAZ	112	5,51%	37.730	5,86%	-0,35%	2,97
UNIVERSIDAD	213	10,48%	49.342	7,66%	2,82%	4,32
Total	2032		643859			3,16

Fuente: PICH. (2013). Evaluación Del Plan Integral Del Casco Histórico 2005-2012 Diagnostico Del Barrio Y Propuestas De Futuro. Zaragoza: Ayuntamiento de Zaragoza.

Por otro lado, no podemos olvidarnos, que además de contar con este fuerte tejido asociativo y diversas entidades, existe una amplia red de servicios públicos y privados que trabajan en la zona².

3.3 Conclusiones de la investigación

Tras analizar la información extraída del trabajo de campo llevado a cabo durante la investigación, se pueden aportar las siguientes conclusiones con respecto a la situación en la que el fenómeno conocido como Soledad no deseada se encuentra en la sociedad española, y más concretamente en la ciudad de Zaragoza.

Como aclaración, diré que toda la información expuesta a continuación es extraída de las entrevistas, las noticias de prensa y los proyectos encontrados con los que se está actuando en nuestro país para paliar el sentimiento de soledad no deseada y aislamiento³.

Tras entrevistarme con varios profesionales de diferentes ámbitos (todos ellos y ellas dedicados al mundo de las Ciencias sociales, Ciencias de la salud o la Psicología) y llevando a cabo su actividad profesional en el barrio de San Pablo, coinciden en el pensamiento de que la soledad no deseada como fenómeno social, es a día de hoy poco conocida. Dicen creer que no se tiene la conciencia que se debería. Aun así, también coinciden en que poco a poco los profesionales de San Pablo van poniendo en marcha actuaciones con las que poder prevenirla.

Son múltiples los casos de soledad con los que a menudo se encuentran estos profesionales, y coinciden en la idea de que seguirán aumentando de no hacer nada al respecto. A esto se debe sus propuestas de intervención, incidiendo en la importancia de continuar manteniendo y mejorando la coordinación entre entidades, profesionales y haciendo un buen trabajo multidisciplinar en la zona, trabajar con y para la comunidad desarrollando acciones que potencien todavía más la buena red social que predomina en San

² Para más información consultar ANEXO IV: RECURSOS DEL BARRIO DE SAN PABLO

³ Para mayor información consultar ANEXO I: ENTREVISTAS, ANEXO II: PROYECTOS EN ESPAÑA CONTRA LA SOLEDAD NO DESEADA y ANEXO III: NOTICIAS DE PRENSA:

Pablo y dando a conocer tanto los recursos con los que cuentan en el barrio como la finalidad de cada uno de ellos.

Nos encontramos ante un barrio en el que afortunadamente, existe una buena coordinación entre las entidades y recursos socio sanitarios y los profesionales que trabajan en ellas. A pesar de considerar que se carece de recursos suficientes que atiendan y se adecuen a las situaciones de cada individuo, se continúa trabajando por mejorar las condiciones de vida de los vecinos y vecinas.

Como sucede en muchas partes, se cree poco en la capacidad y potencialidad del Trabajo Social Comunitario como instrumento de cambio social. Algo que no me sorprende dado el tipo de sociedad que se lleva creando desde hace tiempo, cada vez más individualista y menos comprometida con lo que sucede a su alrededor, como si nada fuese con nosotros. Sin embargo, conociendo la historia de San Pablo, creo fuertemente en las potencialidades que lo determinan para poder llevar a cabo planes de actuación en los que se cuente con toda la comunidad.

Además. en prensa, ya es habitual encontrarte con noticias que alertan de las consecuencias que está generando en nuestra sociedad padecer soledad no deseada. Esto, hace que se estén poniendo en marcha proyectos como los citados en este trabajo por diferentes partes de España, y por lo que considero de vital importancia que en nuestra ciudad se comience a trabajar de manera especializada en este asunto.

Teniendo en cuenta las necesidades encontradas, la opinión de los profesionales, establecimientos y vecinos del barrio, y como futura trabajadora social me dispongo a llevar a cabo la propuesta del **Proyecto de Intervención Social Comunitario** que se expone a continuación.

CAPITULO 4. PROYECTO DE INTERVENCIÓN:

4.1 Introducción y Justificación del Proyecto de Intervención

La soledad es un sentimiento que, en determinadas ocasiones, puede llegar a ser necesario para el ser humano. El estado de soledad, cuando es buscado, se convierte en una vivencia agradable que hace sentir bien a la persona. Sin embargo, en otras ocasiones puede convertirse en una experiencia de sufrimiento y aislamiento que afecta a quienes la padecen y a todo su entorno. Es entonces, cuando hablamos de soledad no deseada, esa sensación que nos lleva a pensar o decir: me siento solo o me siento sola.

Durante mis prácticas de intervención en AFDA (2018-2019), como estudiante de Trabajo social, se detectan múltiples casos de personas que acuden al recurso expresando que sienten soledad, y la dificultad que les supone combatir un trastorno depresivo y/o de ansiedad con este sentimiento añadido. Es así como Javier Mediel, Trabajador social y coordinador del recurso, me sugiere la idea de escoger el fenómeno de la soledad no deseada como objeto de estudio para mi Trabajo de Fin de Grado.

Teniendo en cuenta los daños que este sentimiento provoca en las personas y considerando que existe la necesidad de tomar medidas en el asunto en nuestra ciudad, Zaragoza, se decide diseñar el siguiente proyecto de intervención.

Un proyecto que apuesta por el Trabajo social Comunitario como modelo de intervención social, con el que a partir de la sensibilización e implicación de toda la comunidad se consiga mejorar el bienestar de aquellas personas que padecen soledad no deseada.

Como se ha podido reflejar en noticias de prensa o en la revisión bibliográfica de este trabajo, existe el debate de quién debe ocuparse de abordar este problema: ¿La familia, las Instituciones o la propia persona afectada? A lo que mi reflexión es la siguiente. En primer lugar, algo que nos afecta o nos puede afectar en algún momento de nuestra vida a todos y todas nos debe importar a todos y a todas. Y, en segundo lugar, los y las trabajadoras sociales no debemos focalizarnos sólo sobre los problemas, sino también en la creación de oportunidades. Por lo que, ¿qué mejor herramienta que el Trabajo social Comunitario como oportunidad para transformar una sociedad individualista y abocada a la soledad?

4.2 Marco institucional, territorial y temporal

En cuanto al ámbito territorial de actuación, el proyecto se ejecutará en el barrio de San Pablo, uno de los barrios que forman parte del distrito del Casco Histórico de la ciudad de Zaragoza⁴.

Este, en la última década se ha reconvertido, siendo actualmente una zona con un gran sentido de vecindario y muchas cosas interesantes que hacer. Se encuentra repleto de sedes sociales y culturales del Ayuntamiento de Zaragoza, las cuales luchan cada día por conseguir la plena integración, diversidad y convivencia entre los vecinos/as que llevan toda una vida residiendo en el barrio, la gente joven recién instalada y los/as migrantes de todos los países que se amalgaman en él aportando una gran riqueza cultural al barrio.

En relación con la delimitación temporal, esta se limita a un periodo de 3 años de fase experimental. Durante todo el proceso y una vez finalizado ese periodo, se desarrollarán evaluaciones de todas las actuaciones llevadas a cabo en ese tramo de tiempo y de la consecución de los objetivos propuestos. Además, se debe tener en cuenta que esta idea de proyecto no se hace pensando en que sea válida únicamente para un barrio en concreto, sino que se podría llevar a cabo en cualquier barrio de la ciudad de Zaragoza en el que

⁴ Para más información consultar [4.2 Análisis del contexto](#)

fuese necesaria su implementación. Por tanto, aunque en primera instancia se proponga la idea en el barrio de San Pablo, esta podría ser aplicable a cualquier otra zona de la ciudad.

4.3 Objetivos del proyecto

A. Objetivos generales

- ❖ Sensibilizar a la comunidad de los graves efectos que el sentimiento de soledad no deseada puede acarrear en la salud de las personas.
- ❖ Implicar a la comunidad en la búsqueda de soluciones para prevenir y paliar el sentimiento de soledad no deseada.
- ❖ Mejorar el bienestar de las personas en situación de soledad no deseada en el barrio de San Pablo (Zaragoza).

B. Objetivos específicos

- ❖ Tejer en el barrio de San Pablo redes sociales de apoyo que ayuden a identificar situaciones de soledad no deseada y aislamiento social.
- ❖ Reducir el sentimiento de soledad no deseada de los vecinos y vecinas afectados mediante la atención directa y derivación de cada uno de los casos a los recursos del barrio que más se adecuen a la situación atendida.
- ❖ Promover el vínculo de los vecinos y vecinas que sienten soledad con la red social apoyando y acompañando su participación en los recursos (públicos y privados) del barrio.
- ❖ Dotar de mayor visibilidad a los recursos tanto públicos como privados existentes en la zona.

4.4 Metodología del proyecto

La realización de este proyecto se asienta sobre técnicas cualitativas que posibilitan el acceso a información relevante sobre las percepciones y opiniones de las personas con las que se trabajará. De esta manera es como se intentará conocer aquellos aspectos que puedan influir en el buen desarrollo del proyecto, teniendo la oportunidad de rectificar y readaptar las acciones a las necesidades que puedan surgir durante todo el proceso.

Con respecto a la temporalidad, siendo un proyecto comunitario en una comunidad grande y compleja como es el barrio de San Pablo, se implementará a largo plazo. Comenzando en 2020, con vista a ver resultados hacia el 2023.

Durante el primer año, se implementará un proceso de investigación y diagnóstico con la correspondiente llegada a la comunidad y difusión del proyecto. Los objetivos de esta primera etapa son, por un lado, conocer bien la problemática que se quiere abordar en el contexto en el cual se quiere intervenir. En este caso concreto, la soledad no deseada dentro del barrio de San Pablo. Por otro lado, y como base de todo proyecto comunitario, se necesita que la comunidad conozca lo que se quiere hacer e involucrarla en ello.

En el segundo año, se trabajará por crear redes y reforzar vínculos comunitarios. Será la fase en la que se preparará la intervención, para pasar a la acción en el último año estimado.

FASE 1: PROCESO DE INVESTIGACIÓN Y DIAGNÓSTICO

A partir de la realización de este Trabajo de Fin de Grado se comienza a elaborar parte de esta primera fase; cumpliendo con el objetivo de conocer la realidad del fenómeno de la Soledad no deseada, estudiándola primero a un nivel general en Zaragoza para posteriormente irse ciñendo a su situación en el barrio de San Pablo, zona en la cual se piensa intervenir.

Esta fase, es necesaria para conocer la historia del barrio, sus características en cuanto a perfiles poblacionales que lo habitan, recursos psicosociales, sanitarios y de ocio con los que cuenta, establecimientos de servicio de los que dispone y relaciones sociales o ambiente que existe.

Nos encontramos ante una evaluación preliminar que incluye la revisión bibliográfica, el mapeo para la localización de recursos y servicios y la realización de entrevistas con su correspondiente análisis. Este proceso de investigación y diagnóstico será llevado a cabo por la Asociación de Trastornos Depresivos y Ansiedad de Aragón (AFDA).

FASE 2: PROGRAMACIÓN

Una vez realizado el diagnóstico de la situación, comienza la fase de programación. En este momento se establecen los objetivos, las estrategias y las actividades previstas a medio y largo plazo y con las que se espera llegar a los diferentes agentes sociales.

En primer lugar, el equipo profesional del proyecto (EP), encargado de la difusión y expansión de este, contactará con los diferentes agentes, bien concertando citas mediante vía telefónica o asistiendo de forma presencial al lugar.

En un primer momento, se contactará con las entidades sociosanitarias del barrio con el objetivo de establecer una relación permanente en el tiempo con sus profesionales a través de reuniones periódicas en las cuales se hable del proyecto. Así se creará el primer grupo motor, o también llamado Grupo de Apoyo Formal (GAF). De esta manera, serán los mismos profesionales los que al entrar en contacto directo, cada día con los vecinos y vecinas de la zona, podrán informarles acerca del proyecto, invitarles a reuniones futuras y proponerles su participación de manera voluntaria.

Simultáneamente, se repetirá el mismo proceso con los establecimientos del barrio; es decir, con todos aquellos servicios de los cuales los vecinos y vecinas de San Pablo hacen uso cada día. De esta manera, se creará un grupo motor por parte de los profesionales del comercio de San Pablo, al que denominaremos Grupo de Apoyo Informal (GAI).

Durante las reuniones con ambos grupos, se concretarán las tareas específicas de cada uno de los grupos, hasta llegar al momento en el que se pongan en marcha grupos de trabajo.

FASE 3: ENTRADA A LA COMUNIDAD

Esta fase consiste en hacer llegar el proyecto a la comunidad; es decir, transmitirlo, explicarlo. Para ello, será necesario que el equipo se dé a conocer visitando asociaciones, instituciones del barrio, comercio local y vecinos y vecinas mediante “trabajo de calle”. Así como también concertando reuniones, en las cuales se explique el proyecto.

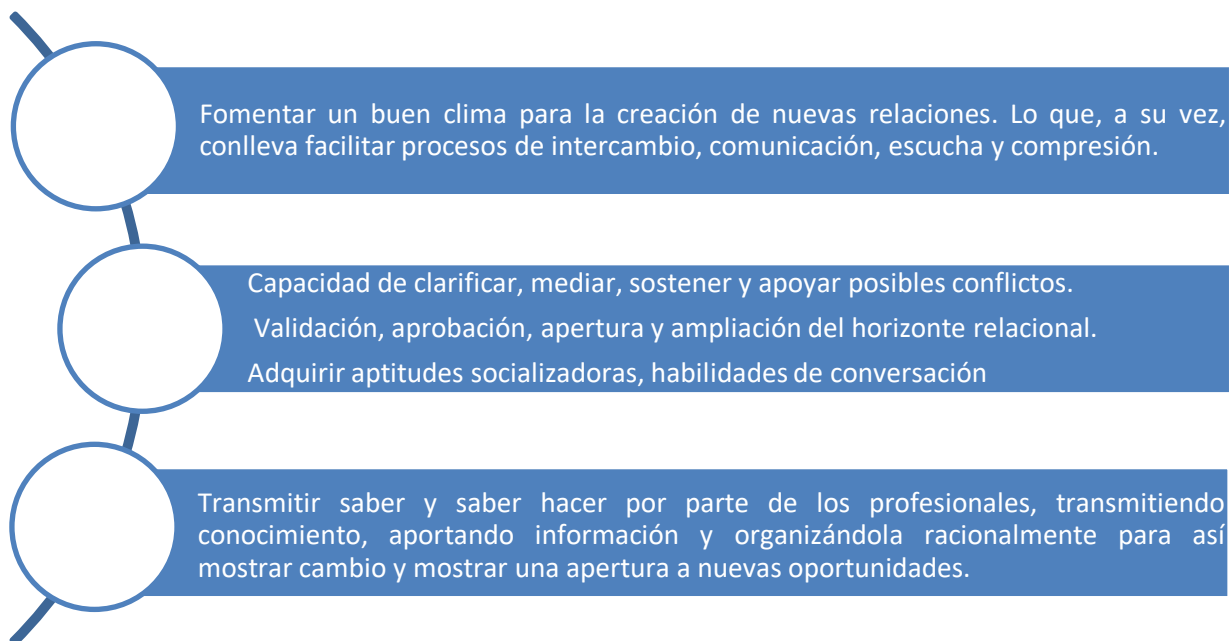
Teniendo en cuenta que son tres los agentes sociales a los que se quiere llegar, es importante que exista una primera toma de contacto (presentación, explicación del proyecto) dentro de la comunidad, para que posteriormente exista participación en las diferentes tareas llevadas a cabo en la ejecución.

FASE 4: EJECUCIÓN E IMPLEMENTACIÓN

Nos encontramos en la fase en la cual los profesionales idean, sugieren, coordinan, dinamizan el proceso de la acción para el desarrollo de las actividades programadas en la fase anterior. Haciendo uso, a su vez, de destrezas y técnicas participativas, que potencien la relación, participación y movilización de los agentes involucrados.

Para ello, me gustaría destacar algunas de las habilidades que considero es recomendable tener presentes para intervenir en esta fase:

Ilustración 3. Habilidades para la intervención.



Fuente: Elaboración propia.

FASE 5: EVALUACIÓN

Una vez finalizadas las acciones que han sido programadas y ejecutadas se deben evaluar. La evaluación, como fase del proyecto, es una actividad de vital importancia que se llevará a cabo de forma continua, incluyéndose durante todo el proceso.

Mediante la evaluación comprobamos en qué medida los objetivos planteados al inicio del proyecto se han cumplido, facilitando así, la toma de decisiones en cuanto a la futura vida de este. Es decir, si seguimos adelante, o si, por el contrario, no ha salido como se esperaba y debe finalizar.

En este momento, no solo se permite conocer el éxito o fracaso del proyecto mediante la comprobación del cumplimiento de los objetivos si no, también conocer aquellos factores que han podido influir en ellos. Todo esto, mediante una serie de técnicas y procedimientos que la misma fase comprende como, por ejemplo, la recolección de datos y su posterior análisis (observación, observación participante, entrevistas, cuestionarios, fichas de registro, informes...) (Cruells, 2002).

4.5 Actividades del proyecto

En este apartado se exponen las actividades o acciones concretas que se llevarán a cabo para poder poner en marcha el proyecto de intervención. Considero necesario aclarar que, por motivos de extensión del

trabajo, alguna de ellas quedará redactada de forma más extensa en *ANEXO V: Actividades del Proyecto de Intervención*.

A. ACTIVIDADES DE INVESTIGACIÓN Y DIAGNÓSTICO

Como se ha podido dar a entender anteriormente, esta fase se corresponde con el proceso de Investigación y Diagnóstico realizado previamente y que ha comenzado de manera conjunta al presente Trabajo de Fin de Grado.

Para ello, tal y como se expone en el *CAPÍTULO 3. METODOLOGÍA APLICADA EN LA FASE DE INVESTIGACIÓN* del trabajo, se llevan a cabo una serie de acciones como:

- Revisión bibliográfica
- Análisis de noticias de prensa
- Conocimiento de otros proyectos
- Mapeo y localización de recursos del barrio de San Pablo
- Realización y análisis de entrevistas

Ilustración 4. Fases del proyecto de intervención.



Fuente: elaboración propia

B. ACTIVIDADES DE DIFUSIÓN DEL PROYECTO

Para conseguir que este proyecto llegue a las personas que viven y/o conviven en el barrio de San Pablo de Zaragoza, se debe llevar a cabo un buen trabajo de difusión. Además, de esta manera, también se apoya el trabajo diario del equipo técnico y las redes de apoyo en su relación con el entorno.

Las acciones irán dirigidas a brindar información a los recursos, agentes y personas beneficiarias sobre los servicios y las formas de participación que ofrece el proyecto, de cara a facilitar el acceso al mismo.

Para ello, será necesario **diseñar materiales específicos de difusión** como, por ejemplo: *trípticos del proyecto, cartelería, imágenes, pegatinas, materiales para internet, tarjetas de identificación para el equipo* etc.

Por otro lado, también se realizarán **reuniones, presentaciones y charlas informativas**, quedando el proyecto abierto a una gran audiencia compuesta por recursos del barrio, vecindario y establecimientos.

C. ESTRATEGIAS DE SENSIBILIZACIÓN Y COMPROMISO CON LA SOLEDAD NO DESEADA

El objetivo de la sensibilización consiste en profundizar en la soledad no deseada como un problema de salud pública que ha de ser abordado desde una mirada sensible, multidimensional y que incorpore un enfoque de trabajo comunitario. Las acciones irán dirigidas a promover la reflexión, el diálogo democrático y la construcción de estrategias de prevención y acompañamiento.

Para ello se crearán: **videos informativos y talleres grupales de formación y sensibilización**.

D. CREACIÓN DE REDES DE APOYO Y ACOMPAÑAMIENTO A PERSONAS QUE SIENTAN SOLEDAD NO DESEADA

La herramienta fundamental de este proyecto, son las redes sociales de apoyo, ya que ayudan a prevenir y reducir las situaciones de soledad no deseada. Por estos motivos, de cara a la creación de una red comunitaria, se quieren exponer los dos tipos de redes que existirán en el barrio en base a este proyecto:

Tabla 5. Redes de apoyo formal e informal del proyecto de intervención.

	RED DE APOYO FORMAL	RED DE APOYO INFORMAL
DEFINICIÓN	Cuando la ayuda es recibida por parte de profesionales y, por tanto, procede de instituciones, recursos, servicios (públicos y privados)	Cuando la ayuda no es profesional o no retribuida, y, por tanto, procede de familiares, amistades, vecinos, voluntarios, establecimientos, asociaciones etc.

Fuente: Elaboración propia

El objetivo que se quiere conseguir mediante la creación de ambos grupos es el mismo: *detección y derivación de situaciones de soledad, acompañamiento de casos y diseño de acciones comunitarias*. Sin embargo, se diferencian en que, a pesar de ser profesionales del barrio, sus profesiones son diferentes y no llegan a la comunidad de la misma manera.

Debido a que tanto los ritmos y horarios como los intereses de los grupos de profesionales pueden no coincidir, y pensando que pudiese acarrear algún tipo de tensión y límite a la implicación de estos, se ha considerado oportuno pensar en su división.

D.1. Puesta en marcha de una Red de Apoyo Informal

D.1.1. Encuentros mensuales con dinámicas participativas que den lugar a la reflexión sobre la soledad no deseada y el sentido de comunidad. En estas dinámicas, se llevará a cabo formación en materia de participación y apoyo mutuo, estipulando normas básicas para asegurar un ambiente colaborativo, donde se fomente la escucha y la incorporación de nuevas personas.

D.1.2. Conformación de un grupo motor de vecinos y vecinas

D.2 Puesta en marcha de una Red de Apoyo Formal

D.2.1. Paralelamente a la conformación de la red de apoyo vecinal, se articula una red formal de apoyo llevando a cabo una serie de encuentros cada dos meses en la que se convoca a personal de los recursos con los que ya se ha establecido contacto anteriormente.

Estos encuentros sirven como contexto en el que los profesionales pueden conocer el proyecto, definir las maneras más eficientes de colaboración y, asimismo, diseñar estrategias de coordinación conjunta de cara a abordar en el barrio la soledad no deseada.

Tanto los objetivos que se quieren alcanzar con la creación de esta red profesional, como las actividades determinadas que se llevarán a cabo para cumplirlos se encuentran detallados en el apartado [ANEXO V](#) de este trabajo.

E. ATENDER SITUACIONES DE SOLEDAD NO DESEADA

E.1. Detección de casos

La clave de este proyecto, además de potenciar el trabajo en red en el barrio, es la detección de personas que se encuentren afectadas por el problema de la soledad no deseada.

El proceso de detección se puede dar de las siguientes maneras:

1. *Las personas que siente soledad no deseada podrán acudir particularmente al proyecto para contar su situación y que sea atendida.*
2. *Derivaciones por parte de agentes claves que participan en la red de apoyo Formal (profesionales).*
3. *Derivación por personas del entorno cercano a la persona que padece soledad.*
4. *Derivación por parte de los establecimientos del barrio que forman parte de la Red de Apoyo Informal.*

Una vez realizada la detección, es preciso responder las diversas situaciones de soledad expresadas por estas personas. Para ello, se ha definido una serie de estrategias que se llevarán a cabo por la trabajadora social del proyecto⁵.

E.2. Diseño de un itinerario de apoyo y acompañamiento individualizado

Tabla 6. Itinerario de Apoyo y Acompañamiento individualizado.

ACOGIDA	DIAGNÓSTICO	PLAN INDIVIDUAL	ACOMPañAMIENTO	SEGUIMIENTO
Escucha	Mapa de red social	Análisis conjunto de alternativas	Valoración de apoyo en la toma de contacto	Seguimiento presencial o por vía telefónica
Recogida de demandas	Exploración de aficiones	Elaboración del Trabajador/a social	Valoración en el acompañamiento	Valoración del servicio
Información del servicio	Cuestionario de actividades de Ocio y Tiempo Libre.	Devolución del Plan a la persona		Revisión de resultados
	Empleo			

Fuente: Elaboración propia

F. VINCULAR A LA PERSONA EN SITUACIÓN DE SOLEDAD CON EL TEJIDO SOCIOCOMUNITARIO DEL BARRIO.

Nos encontramos ante uno de los objetivos más importantes del proyecto: conseguir que la persona que siente soledad se encuentre o no sola de manera objetiva, sea capaz de vincularse o revincularse a los recursos y redes del barrio. Por eso, la intención, no es solo derivarlos a un recurso, si no orientarlos a aquellos que sean más idóneos para satisfacer las necesidades encontradas y lograr que se incorporen de

⁵ Para más información consultar ANEXO V: Actividades del Proyecto de Intervención

una manera estable, construyendo desde ahí vínculos y disminuyendo el sufrimiento asociado a la experiencia de soledad.

Esto se puede alcanzar haciendo seguimiento y acompañando a la persona de tal forma que se de apoyo en el tiempo a quienes son atendidos desde el proyecto.

Las acciones concretas de esta fase serían las siguientes: *Derivación de casos atendidos a recursos y actividades del barrio y Realización de seguimientos periódicos.*

4.6 Presupuesto y Financiación

Nos encontramos ante una propuesta de proyecto que puede ser financiado mediante diferentes vías tanto públicas como privadas.

- PICH (Plan Integral del Casco Histórico) presentándolo a la Comisión de Salud Comunitaria
- IRPF del 2020 presentado desde la Asociación de Trastornos Depresivos y de Ansiedad de Aragón (AFDA).
- Desde Acción Social del Ayuntamiento de Zaragoza.
- Convocatoria de proyectos de Salud del Gobierno de Aragón.
- Fondos propios de AFDA.

4.7 Recursos

Recursos humanos:

Teniendo en cuenta que esto es únicamente un primer boceto de lo que podría llegar a ser el proyecto, y siendo consciente de la ambición de este, (se piensa en abarcar toda una comunidad y no centrarse en un colectivo específico, pero sí en una problemática específica), se considera necesario, en un futuro, contar con la ampliación el Equipo Técnico, tanto en número de profesionales como en variedad de los perfiles.

- Equipo técnico conformado por tres profesionales que trabajarán a media jornada:

Tabla 7. Recursos humanos del proyecto.

PROFESIÓN	NÚMERO	SALARIO BASE BRUTO ANUAL:
Trabajadores/as Sociales	2	21.910.05
Psicólogo/a	1	10.498.44

Fuente: Elaboración propia. Datos extraídos de las Tablas salariales del 2020 (BOE).

Los profesionales que se reflejan en la tabla serán aquellos/as que contarán en un principio de retribución económica. Además, se contarán con personas voluntarias que quieran participar.

Recursos materiales:

-Despacho u oficina en el cual se lleva a cabo el asentamiento del proyecto en el barrio. En este caso será un espacio cedido dentro de la Asociación de Vecinos Juan de Lanuza hasta poder establecer la sede en un local independiente, o en el interior de las instalaciones de AFDA.

A su vez, para la realización de reuniones y encuentros en los que se irán conformando los grupos de trabajo se cree conveniente contar con espacios comunitarios del barrio como Junta de distrito, Asociación de vecinos o la biblioteca.

El despacho se dotará de infraestructuras básicas como:

- Wifi y Telefonía.
- Mobiliario: cuatro sillas, dos mesas de despacho, dos ordenadores, impresora.

La comunicación se realizará a través de correo electrónico y se configurará un servidor para asegurar la protección oficial de datos.

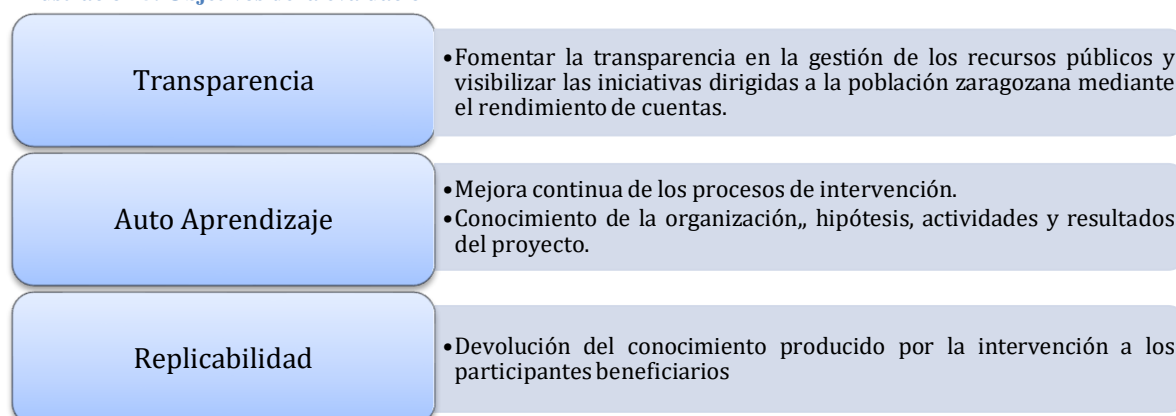
- Otros materiales: Bolígrafos, paquetes de folios, grapadoras, grapas, sobres, calendario, cartulinas, tinta, celo, corcho informativo, tijeras...
- Maquina dispensadora de Agua

4.8 Evaluación

La evaluación del proyecto va a ocupar un lugar central puesto que nos encontramos ante una experiencia piloto. Existe la idea de incorporar un profesional especializado en evaluación, encargado del seguimiento y análisis sistemático del proyecto.

Triple objetivo de esta investigación:

Ilustración 5. Objetivos de la evaluación



Fuente: elaboración propia

Para lograr tales objetivos, se plantea una evaluación integral y sistémica de los siguientes ámbitos:

Tabla 8. Tipo de evaluación

TIPO	Qué se evalúa
Procesos	Actuaciones realizadas
Resultados	Efectos de las actuaciones y si estas cumplen los objetivos operativos específicos y generales del proyecto
Cobertura	El cumplimiento de los requisitos marcados por el pliego del proyecto

Fuente: elaboración propia

Se considera necesario contar con una evaluación **de carácter procesual**, ya que como se ha podido explicar anteriormente, se cuenta con un proyecto de una duración mínima de tres años. Sería un error esperar al final de la intervención para extraer conclusiones. Por esto, será pertinente desarrollar una **evaluación continua y longitudinal**.

Además, se diseñará una evaluación pretest y posttest dentro del itinerario de apoyo y acompañamiento con el objetivo de medir la mejora del bienestar y disminución de la experiencia de soledad en las personas usuarias.

Será también importante para desarrollar la evaluación, establecer un minucioso plan de seguimiento y registro de los resultados, los cuales se irán revisando mediante reuniones mensuales con el Equipo Técnico, Coordinación y junto con GAF Y GAI. Se considera que las fichas y bases de datos pueden ser herramientas idóneas para recabar la información en torno a los diferentes ámbitos de actuación que existen en el proyecto.

CAPÍTULO 5. CONCLUSIONES

Finalizo este Trabajo de Fin de Grado satisfecha del tema escogido, puesto que, como ya he podido señalar durante su elaboración, considero que el sentimiento de soledad no deseada es una sensación de malestar en la que todos y todas podemos quedar atrapados en algún momento de nuestras vidas. Sin importar edad, cultura, ocupación... Esto me ha hecho empatizar con el tema y, por consiguiente, trabajar en él con mucha motivación.

Sin duda, ha sido para mí una gran oportunidad de aprendizaje, tanto para conocer el propio fenómeno y la situación en la que se encuentra en nuestra sociedad actual, como para conocer proyectos que se están implantando en otras Comunidades Autónomas dentro de nuestro país, de los cuales he obtenido las ideas necesarias para crear la propuesta del Proyecto de Intervención expuesto.

Con estas últimas palabras, me dispongo a repasar los objetivos que se han definido a lo largo del trabajo, los beneficios del Trabajo social Comunitario, de las posibilidades de réplica de este proyecto y de la importancia de creer en una profesión como es el Trabajo social para la transformación de una sociedad cada vez más individualista.

En cuanto al logro de los objetivos propuestos puedo decir que diseñar un proyecto de intervención desde el Trabajo social comunitario, era mi principal objetivo. Viendo el resultado, puedo afirmar que, en mayor o menor medida, y más acertadamente o menos, este objetivo se ha cumplido.

Nos encontramos ante una idea de proyecto por la que se apostó hace dos años en otra Comunidad autónoma española y hoy en día sigue en funcionamiento. Bajo mi punto de vista, no solo nos encontramos ante una propuesta con capacidad de réplica en otros barrios, sino que, además, puede ser viable y funcional.

Por esto, es por lo que estoy completamente convencida de que a pesar de la dificultad que supone trabajar con comunidades, hay que perder el miedo y embarcarse a ello. Solo así, se podrá conseguir que generaciones futuras, crezcan en el seno de ciudades y barrios que cuenten con un buen tejido social, donde vuelva a ser habitual relacionarse con las personas del entorno y preocuparse por alguien más que por ti mismo. Si de verdad se quiere mejorar la calidad de vida de nuestros ciudadanos, se deberían destinar más fondos a proyectos sociales comunitarios que sean el germen de cambio del actual modelo de interacción social.

Destruyamos la soledad, construyendo relaciones.

Bibliografía

- (s.f.).
- (s.f.).
- Acción Social Sindical Internacionalista. (2015). *Planes de regeneración urbana y efectos socio-económicos en el barrio de El Gancho*. Zaragoza: ASSI.
- Achotegui, J. (2004). Emigrar en situación extrema: el Síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (Síndrome de Ulises). *Norte de Salud Mental* nº 21, 39-52.
- Asociación vecinal del barrio de San Jose. (27 de agosto de 2019). Obtenido de [www.barriosamigos.org: http://avvsan jose.org/barrios-amigos/](http://avvsan jose.org/barrios-amigos/)
- Barbero, J., & Cortés, F. (2005). *Trabajo Comunitario, organización y desarrollo social*. . Barcelona: Alianza Editorial.
- Bermejo, J. C. (2003). La soledad en los mayores. *Ars Médica*.
- Bogdan, R., & Taylor, S. (1984). Introducción a los métodos cualitativos de investigación. Paidós Básica.
- Bribián, N., & Sanz, Á. (2016). Trabajo Social y Autogestión Comunitaria. *Trabajo Fin de Grado*. Zaragoza: Universidad de Zaragoza.
- Carvajal, G., & Caro, C. (2009). Soledad en la adolescencia. *Aquichan*, 281-296.
- Cruells, C. P. (2002). *La planificación y la programación de la acción social*. Obtenido de ACADEMIA: https://www.academia.edu/1921998/Metodologia_de_la_intervenci%C3%B3n_social
- Díez, J., & Morenos, M. (2015). *La Soledad en España*. Madrid: Fundación ONCE y Fundación AXA.
- EFE. (27 de agosto de 2019). El Ayuntamiento de Zaragoza amplía al fin de semana el servicio de comidas para mayores". *El Periódico de Aragón*.
- Eito, A. (2017). Trabajo Social con Comunidades. Zaragoza: Facultad de Ciencias Sociales y del Trabajo, Zaragoza.
- Fita, J. (04 de marzo de 2019). "La soledad es tan perjudicial para la salud como fumar 15 cigarrillos al día". *La Vanguardia*.
- Fundación Pilares. (27 de agosto de 2019). Obtenido de [www.fundacionpilares.org: http://www.fundacionpilares.org/hacemos/atencion-domicilio-entorno/hogar-cafe/](http://www.fundacionpilares.org/hacemos/atencion-domicilio-entorno/hogar-cafe/)
- García, J. (2017). Una nueva epidemia asola la cosiedad occidental: la soledad. *Razón y fé revista de cultura fundada en 1901*.
- Gutierrez, J., & Del Val, C. (2005). La investigación cualitativa para el trabajador social. Madrid.
- Higuera, J. C. (s.f.). La soledad en los mayores. *Ars Médica*.
- José, A. v. (27 de agosto de 2019). [www.barriosamigos.org](http://avvsan jose.org/barrios-amigos/). Obtenido de [www.barriosamigos.org: http://avvsan jose.org/barrios-amigos/](http://avvsan jose.org/barrios-amigos/)
- Lillo, N., & Roselló, E. (s.f.). Manual para el Trabajo Social Comunitario. Madrid: Narcea, S.A.
- Madrid Salud. (27 de Agosto de 2019). Obtenido de Madrid Ciudad de los Cuidados : <http://madridsalud.es/prevencion-de-la-soledad-no-deseada/>
- Mineo, L. (2017). Good genes are nice, but joy is better. *The Harvard Gazette*.
- Moreno Ruiz, D., Estévez López, E., Murgui Pérez, S., & Musitu Ochoa, G. (2009). Reputación social y violencia relacional en el adolescente: el rol de la soledad, la autoestima y la satisfacción vital. *Psicothema*, 537-542.
- Noriega, D. (16 de junio de 2019). La soledad, un problema en aumento en España: "Me levanto, me lavo, me siento, desayuno y ya está". *ElDiario.es*.
- personal, F. P. (27 de agosto de 2019). [www.fundacionpilares.org](http://www.fundacionpilares.org/hacemos/atencion-domicilio-entorno/hogar-cafe/). Obtenido de <http://www.fundacionpilares.org/hacemos/atencion-domicilio-entorno/hogar-cafe/>
- Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2007). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill.

- Sánchez Naudín, J., & Vivas Elías, J. (2018). La ciudad creativa y cultural como espacio de exclusión y segregación. . *Revista EURE- Revista De Estudios Urbanos Regionales*.
- Tapia, M., Florentino, M., & Correché, M. (2003). Soledad y tendencia al aislamiento en estudiantes adolescentes. Su relación con el autoconcepto. . *Fundamentos en humanidades*, 163-172.
- Tezanos, J. F. (2012). Los nuevos problemas sociales . Madrid: Editorial Sistema.
- Troya, M. S. (2 de abril de 2019). Más de 850.000 personas mayores de 80 años viven solas en España. *El País*.

ANEXOS

ANEXO I: ENTREVISTAS

Asociación de Trastornos Depresivos de Aragón (AFDA)

Psicóloga sanitaria de AFDA.

- 1. Una de las hipótesis de mi Trabajo de Fin de Grado es que el sentimiento de Soledad subjetiva es un fenómeno actualmente poco conocido y abordado en Zaragoza pese a saber los daños psíquicos y emocionales que produce en las personas. ¿Estás de acuerdo con esto? ¿Por qué?**

“Sí, podría decir que estoy de acuerdo con esta hipótesis, al fin y al cabo, se trata de un constructo tremendamente subjetivo e interno, lo que dificulta su estudio y conocimiento. Sin embargo, desde nuestro recurso asociativo trabajamos para favorecer la participación social de las personas como herramienta de prevención sintomatológica depresiva, que puede estar asociada a la soledad subjetiva”.

- 2. ¿Tienes en consulta casos en los que el paciente exprese que se siente solo/a pese a contar con redes sociales de apoyo?**

“Si, en consulta puedo observar numerosos casos que presentan sentimientos de soledad a pesar de contar con redes de apoyo. No podría establecer un perfil determinado, ya que se trata de personas de todo tipo de edades, desde adolescentes, adultos y personas mayores.

Desde mi experiencia, la soledad suele ir asociada a etapas vitales dolorosas en las que aparecen de forma intensa emociones como la tristeza o el miedo, además de una dificultad para conectar con el sentido o propósito de la propia vida. Por otro lado, aunque existan redes de apoyo objetivas, en muchos casos existen dificultades relacionales o de gestión emocional que deterioran la calidad de estas relaciones”.

- 3. ¿Existe desde la psicología algún método concreto para abordar este sentimiento?**

“Desde la psicología y más concretamente desde la terapia de Aceptación y Compromiso, trabajamos la soledad como emoción y, por tanto, desde herramientas de psicoeducación y gestión emocional se puede trabajar con ella para comprender cómo nos está afectando a nuestra vida diaria, aceptarla y mejorar nuestra relación con ella”.

- 4. Aunque supongo que depende de cada caso concreto, cuando en consulta se expresa este sentimiento de soledad, ¿Cómo se aborda?, ¿Recomiendas otros recursos sociales del barrio o de la ciudad para abordar la problemática?**

“Además de la intervención psicoterapéutica, intentamos favorecer el desarrollo de actividades o acciones que conecten con los valores de la persona y tengan un significado para ellos, de este modo, se consigue promover emociones agradables que pueden paliar otras como la soledad o la tristeza. Además de recomendar las actividades de nuestra asociación como recurso comunitario del barrio, los animo a conocer otros espacios en función de su edad o asociaciones, como los centros cívicos, hogar de mayores, otros asociaciones o fundaciones...”

5. ¿Consideras que hay suficiente coordinación y trabajo en equipo desde los recursos del barrio como para poder paliar el sentimiento de soledad dentro de él?

“Considero que, aunque se está haciendo un gran trabajo a nivel comunitario en el barrio, todavía queda mucho por hacer. Los recursos son limitados y en ocasiones insuficientes para que exista la coordinación y trabajo en equipo necesario para abordar esta problemática, ya que se trata de situaciones a nivel personal que necesitan una atención individualizada y específica”.

6. Desde tu entidad, ¿se desempeñan acciones concretas para las personas que sienten soledad?

“Desde AFDA promovemos la participación social y la colaboración de nuestros socios/as mediante numerosos talleres y actividades durante todo el año, en los cuales además de cuidar su estado emocional, pueden interactuar con otras personas y mejorar su red social y por tanto, contribuir a reducir su sentimiento de soledad”.

7. Partiendo de otra de las hipótesis. La soledad se suele concebir en personas mayores y no tanto en jóvenes, ¿Crees que es cierto? ¿Crees que existen recursos que se adecuen a las situaciones de cada individuo sin importar edad, sexo, etnia?

“Según mi experiencia profesional, el sentimiento de soledad no deseada se puede dar en cualquier edad, desde la adolescencia hasta la vejez. Sin embargo, la soledad objetiva la he observado en mayor medida en personas a partir de la edad adulta, ya que su red familiar se ve reducida (muerte o separación de la pareja, independencia de los hijos/as, etc.) y en ocasiones poseen una red social escasa o inexistente.

Considero que los recursos existentes son escasos para abordar la heterogeneidad de situaciones que se pueden dar en cuanto a la soledad se refiere”.

8. ¿Tienes alguna idea de cómo se podría intentar acabar con la soledad subjetiva de manera global?

“Considero que estamos ante un sentimiento muy complejo y delicado de abordar, por lo que no tengo la solución inmediata del problema. Es un malestar que puede encontrarse ligado a otros, como por ejemplo el estado depresivo, el bajo estado de ánimo, la apatía...

De lo que estoy segura es que hay que trabajar siempre desde una metodología multidisciplinar, y bajo mi punto de vista, comenzar dedicando tiempo a la prevención de este fenómeno. Se puede conseguir mucho a través de una buena coordinación de los recursos sanitarios junto con otros recursos psicosociales, al igual que mediante la creación de redes sociales en los barrios. Apuesto como método para paliar dicha problemática, el trabajo multidisciplinar, el aumento de trabajo con y para la comunidad, y la prevención del sentimiento de soledad desde las entidades psico sanitarias tanto públicas como privadas”.

- 1. Una de las hipótesis de mi Trabajo de Fin de Grado es que el sentimiento de Soledad subjetiva es un fenómeno actualmente poco conocido y abordado en Zaragoza pese a saber los daños psíquicos y emocionales que produce en las personas. ¿Estás de acuerdo con esto?, ¿Por qué?**

“Totalmente de acuerdo, por desgracia hay demasiadas situaciones urgentes, como la soledad no deseada, que no cuentan con los recursos y la atención necesaria de forma garantizada para las personas. La soledad es una de ellas sin duda, si bien es cierto que, en los últimos años, especialmente desde proyectos de Salud Comunitaria en barrios y medios rurales se viene hablando de ello, reivindicando la necesidad de actuar desde los entornos, especialmente en esta sociedad que cada vez tira más hacia el individualismo.”

- 2. ¿Consideras que hay suficiente coordinación y trabajo en equipo desde los recursos del barrio como para poder paliar el sentimiento de soledad dentro de él?**

“No hay la suficiente, pero en algunos ámbitos se comienza a trabajar en ello. Creemos que el principal recurso para esto son las redes vecinales que ya existen, si nos fijamos en el barrio de San Pablo, son fuertes, pero sería necesario crear estrategias que coordinaran los diferentes servicios comunitarios, sociales, de ocio, de todo tipo... para visibilizar el problema y dar soluciones creativas entre todos/as, utilizando estas propias redes que ya existen.”

- 3. Partiendo de otra de las hipótesis. La soledad se suele concebir en personas mayores y no tanto en jóvenes, ¿Crees que es cierto? ¿Crees que existen recursos que se adecuen a las situaciones de cada individuo sin importar edad, sexo, etnia?**

“Desde nuestro punto de vista, es cierto que esto es un problema que se relaciona hola tercera edad. Si vemos las primeras acciones realizadas en este barrio, por ejemplo, han sido enfocadas al colectivo de mayores, o si hablamos de soledad no deseada, sin querer tenemos en el imaginario a una persona anciana... Sin embargo, estás situaciones son graves también en otros perfiles sociodemográficos, y hay que ahondar en ello.

Creemos que no hay (o son anecdóticos) recursos que se adecuen a las situaciones de cada individuo, como dices. Hay que seguir hablando de ello, pidiendo crear espacios que aborden este tema. Organizarse para poder detectar casos, fortalecer redes y posibilitar que toda persona pueda encontrarse en ellas.”

- 4. ¿Tienes alguna idea de cómo se podría intentar acabar con la soledad subjetiva de manera global?**

“Fomentando y apostando por el trabajo comunitario podría ser una de las líneas de acción... si se refuerzan los espacios de encuentro, las relaciones y vínculos vecinales serán la principal herramienta para erradicar esto. Pero ha de ser con una coordinación entre profesionales, vecindario y entidades del barrio; todas las agentes de los territorios.

Hay proyectos en otros lugares que han sido efectivos como el programa “radars” en Barcelona, una buena idea es tomar lo que está funcionando y replicarlo por toda la geografía.

Y hablar mucho de ello, que la gente conozca que esta realidad existe y pueda estar atenta a posibles casos y a dar importancia a las redes.”

5. Desde vuestro punto de vista como Trabajadoras sociales comunitarias: ¿Podrías aportar algún consejo o recomendación para diseñar un proyecto de intervención comunitario en el barrio de San Pablo que intente paliar el sentimiento de soledad y sus efectos en los vecinos y vecinas?

“Una persona profesional de lo comunitario podría sumar en la tarea de coordinación de profesionales con vecindario, entidades, comercios, grupos de tiempo libre, asociaciones... En general de toda la comunidad.

A la hora de comenzar con proyectos, partir de lo existente, conocer bien esos agentes, vecindario, invertir tiempo en ello, pues para comenzar un proyecto es importantísimo ganar primero la confianza, de persona a persona. Dedicar tiempo a participar en lo que ya se va haciendo en el territorio y después sumar y proponer. Y conocer otros proyectos, personas que se han puesto a ello en otras partes, charlar con ellas, preguntarle por cómo lo comenzaron, que funcionó o no lo hizo, aprendizajes... (Teniendo en cuenta que nunca será igual en todos los lugares, pues cada uno tiene sus dinámicas y peculiaridades).

Personalmente, nuestra opinión es que es urgente comenzar a articular redes de trabajo en torno a estas realidades de soledad no deseada, que tengan en cuenta perfiles variados. Que se extiendan las dinámicas de refuerzo relacional / vecinal que faciliten que se acabe con ello. Y a su vez, generando también comunidades empoderadas y con capacidad de acción frente a las lógicas individualistas que culpan a las propias personas de situaciones sociales injustas mientras eliminan, en muchos casos, las verdaderas causas estructurales de gran parte de estas problemáticas.”

- 1. Una de las hipótesis de mi Trabajo de Fin de Grado es que el sentimiento de Soledad subjetiva es un fenómeno actualmente poco conocido y abordado en Zaragoza pese a saber los daños psíquicos y emocionales que produce en las personas. ¿Estás de acuerdo con esto?, ¿Por qué?**

“Si se responde pensando en los vecinos y vecinas del barrio, a los que atendemos diariamente, sí que consideramos que falta quizá información y concienciación de lo que significa para el individuo sentir soledad no deseada. Muchas personas se han sentido solas alguna vez en sus vidas, y todavía más los perfiles con lo que nosotros trabajamos, pero no acuden pidiendo ayuda por ese motivo”.

“Pensando en los profesionales, consideramos que estamos bastante alerta de este fenómeno, por lo menos los que trabajamos en San Pablo. Lo conocemos, y poco a poco se está intentando trabajar en ello.”

- 2. ¿Consideras que hay suficiente coordinación y trabajo en equipo desde los recursos del barrio como para poder paliar el sentimiento de soledad dentro de él?**

“Si consideramos que entre las entidades de San Pablo hay bastante coordinación. Todo depende de con qué se compare obviamente, pero estamos hablando que somos de los barrios de Zaragoza en los que más coordinación hay”.

“Es difícil reunirnos debido a la gran cantidad de trabajo que tiene cada entidad, pero aun así no deja de haber coordinación para seguir trabajando por lo comunitario en la zona. Hace poco tiempo se llevó a cabo un proyecto con el que se conseguía medir los aspectos débiles del barrio y sus potencialidades, llamado el semáforo de San Pablo. Ese trabajo, se ha podido hacer gracias a la gran labor que hacemos entre todos los profesionales de la zona, junto con la colaboración ciudadana claro”.

“Al final San Pablo es un barrio muy dinámico, y poco a poco se va consiguiendo hacer pequeñas cosas pero que generan grandes cambios en cuanto a la calidad de vida de los vecinos y vecinas. Es una zona muy mejorada con respecto a cómo era antes, y eso es gracias al empeño y la dedicación de todos y todas”.

- 3. Partiendo de otra de las hipótesis. La soledad se suele concebir en personas mayores y no tanto en jóvenes, ¿Crees que es cierto? ¿Crees que existen recursos que se adecuen a las situaciones de cada individuo sin importar edad, sexo, etnia?**

“Creemos que es cierto que cuando se habla de soledad no deseada, lo primero que viene a la mente es la etapa de la vejez. Es desde donde más se trabaja este fenómeno; Residencias, Centros de día etc. De hecho, en el Centro de Salud acuden a consulta diariamente personas que no presentan ningún tipo de sintomatología, sólo quieren compañía y charlar un rato.

Esto no quiere decir que solo se atienda esta problemática en este colectivo. Desde la Casa de juventud de San Pablo, por ejemplo, se hace mucho. Se ofrecen actividades que promueven un Ocio y Tiempo libre saludable, potencian relaciones entre jóvenes del barrio, los educadores establecen una relación con los jóvenes muy buena y se convierten en un apoyo para ellos dentro de la Comunidad. O las ludotecas como es el caso de Cadeneta, por ejemplo, también es un recurso en el que muchos padres y madres del barrio pueden apoyarse para contar con tiempo libre mientras su hijo/a juega siempre que lo necesitan.”

4. ¿Tienes alguna idea de cómo se podría intentar acabar con la soledad subjetiva de manera global?

“Somos conscientes de que es una problemática complicada de abordar. De hecho, por algo se le llama “subjetiva”. Es difícil medir ese sentimiento, y saber hasta qué punto que una persona no se encuentre a gusto con su vida, con ella misma o con su entorno es consecuencia de ese sentimiento. Lo que está claro, y que creo que todos/as las que estamos aquí hoy estamos de acuerdo es que es algo que todo ser humano comparte. Nadie se libra de sentirse solo alguna vez. Por tanto, no considero que sea un problema que se arregle desde lo individual únicamente.”

“Está claro que la persona puede hacer un trabajo personal y saber qué puede hacer o no hacer, o cambiar para dejar de sentirla, pero para que no sea un fenómeno social, para frenar hacia esa soledad global a la que vamos tenemos que concienciarnos e ir relacionándonos de otra manera con nuestro entorno.”

“Hacer más uso de los recursos que tenemos a nuestra disposición y que son públicos y comunitarios”.

5. Como coordinadora del Centro de Salud, ¿Encuentras en consulta a personas que expresen que se sienten solas a pesar de no estarlo objetivamente? ¿Cómo se aborda la problemática cuando se detecta desde el CS?

“Sí, mucha. Como he dicho antes, hay personas que se sienten a gusto viniendo aquí, porque es su lugar de encuentro o de reunión. Entran a consulta para contarte cosas de su familia, cosas personales.

Lo que hacemos es escucharlas, e intentar encontrar el recurso idóneo para esa persona y recomendárselo. Unas veces funciona más que otras.

También muchas personas que vienen son usuarias del centro de Servicios Sociales, por lo que existe coordinación con los Trabajadores y Trabajadoras sociales con respecto a la situación de esa persona. Es bueno tener información para ir haciendo seguimiento en la medida de lo posible. Yo prefiero que vengan a que se queden en casa”.

Comercio local

Cafetería

1. Cuando escuchas la palabra “soledad” ¿Qué te viene a la mente?

“Tristeza. La soledad puede ser buena o no dependiendo de si la buscas o te llega de manera forzada. Las personas que se sienten solas, supongo que se sienten muy mal. ”

2. ¿Consideras que San Pablo es un barrio en el que existe sentimiento de soledad entre los vecinos y vecinas?

“La verdad es que no lo sé. Considero que hay de todo. Para mí, depende más que del barrio, estatus o edad, de la persona en concreto. No considero que se pueda medir en función del barrio. Es verdad que San Pablo es una zona de la ciudad con historia, y la población es muy variada, hay mucho movimiento, eso es innegable, pero no tiene por qué ser bueno, ni malo. Habrá personas que todo ese movimiento lo aproveche, y lo considere positivo, y otras, que en función a cómo se relacionen con su entorno, sus circunstancias personales, seguirán sintiendo soledad.”

3. Como persona que trabaja en la zona, ¿Conoces casos de aislamiento social o soledad no deseada por parte de clientes, o de vecinos de la zona?

“Siempre conoces casos. Es inevitable trabajando aquí cada día y cada tarde, y llevando años, no conozcas a personas del barrio que viven solas, o que te cuentan cosas de sus familias. Pero, sin embargo, tampoco es como era antes. Los comercios de proximidad se están perdiendo bastante, y dejamos de conocer tan en profundidad la vida personal de los clientes.”

4. ¿Qué haces cuando alguien te dice que se siente solo?

“Intento darle ánimos, dentro de lo que puedo, o de la mejor forma que sé. Escucho mucho e intento decirles que hay que mantenerse positivos. Los animo a que salgan, que haga cosas. Desde aquí también damos bastante apoyo con el servicio. Me refiero a que mucha gente se relaciona en el bar y es su momento de ocio, de charlar, de hablar del trabajo.”

5. ¿Consideras que los comerciantes del barrio sois un apoyo para las personas que se sienten solas?

“Sí. Al final, aunque las cosas están cambiando, y todo el mundo va más a lo suyo, siempre se establecen buenas relaciones entre comerciantes y vecinos. Con unos más que con otros está claro. Pero con quien tienes relación, se tiene buena relación, y duradera. Echas en falta a la clientela fija cuando deja de venir, o te alegra volver a saber de ellos después de un tiempo, o que cuenten contigo para contarte o desahogarte.”

- 6. Si se llevase a cabo un proyecto en el que interviniese toda la comunidad con el objetivo de acabar con este sentimiento, ¿De qué manera crees que podrías ayudar como comerciante? ¿Qué papel representarías?**

“No lo tengo muy claro, pero supongo que como te estaba diciendo, estar ahí. Al final este es mi negocio, y estoy abierto para todo aquel que quiera venir, tomarse algo. Me mantengo abierto a conocer a clientes. Estaría dispuesto a escuchar propuestas de participación en algún proyecto si con eso puedo ayudar a personas y si el tiempo me lo permite. Está claro que entre todos se puede llegar a conseguir más cosas.”

Vecino/a del barrio de San Pablo

1. ¿Cuánto tiempo llevas viviendo en el barrio?

“Llevo viviendo en calle Las Armas, tres años”.

2. ¿Cuál fue el motivo de vivir en esta zona?

“No hubo un motivo como tal. Mi pareja y yo buscábamos algo barato. En ese momento solo trabajaba yo y nuestras posibilidades de alquiler se reducían. Unos conocidos vivían aquí, y cuando se marcharon nos avisaron por si lo queríamos nosotros. Así que, como conocíamos la casa y era asequible, nos vinimos”.

3. ¿Estás contenta viviendo en el barrio de San Pablo?

“La verdad es que sí. Es buena zona. Es céntrico, que eso siempre tiene un plus. Es un barrio muy movido. Es decir, cuando buscamos algún plan cultural, en San Pablo hay muchas posibilidades. Si tienes críos pequeños lo mismo. Hay muchas alternativas y se está cómodo”.

“Al principio, los dos pensamos que no es un barrio con muy buena fama, pero vamos, que nunca hemos tenido ningún problema con vecinos/as, ni con el ruido, ni con el casero...”

4. ¿Podrías decirme que destacarías de él?

“Uf... (resopla y se ríe) que difícil me lo pones. Me gustan muchas cosas...Lo primero, su familiaridad. Si. La verdad, que yo que siempre he vivido en la zona Picarral- Zalfonada, que es un barrio de edificios más modernos con calles más grandes, más cercano a la zona del Actur, Expo... considero que no tiene nada que ver.

“Aquí hay más comercio pequeño, tiendas más curiosas...Es un barrio que, a pesar de no ser muy grande, cuando lo “descubres” por primera vez te transmite un sentimiento acogedor. Me encantan los bares, y la diversidad. Hay buen ambiente, me quedo con eso”. (se ríe)

5. ¿Podrías decirme aspectos a mejorar?

“La limpieza. Es un barrio bastante sucio. Y, además, no me gusta que se esté modernizando tanto. Me gustaría que se le diese importancia, por riqueza cultural u otros aspectos que no sea simplemente por que es un barrio de fiesta o de mercadillos alternativos”

6. ¿Haces o alguna vez has hecho uso de los recursos y servicios con los que cuenta el barrio? ¿Puede saberse con cuál?

“Pues, el centro de salud y los bares. Además de hacer uso del CSC Luis Buñuel, El teatro, La bóveda del albergue y las Armas”.

7. ¿Conoces algún proyecto de la zona que trabaje la soledad no deseada? En caso de no haberlo ¿Consideras que hace falta poner uno en marcha?

“La verdad, es que no. Conozco a AFDA. Como entidad dedicada a la salud mental, por lo que sé que tienen proyectos con tercera edad...No se si exactamente abordan la Soledad o no, pero sé que el envejecimiento activo sí”.

“Hombre, la verdad es que es algo que considero que siempre viene bien tener, todo lo que sean proyectos enfocados a mejorar la salud de los barrios, los enriquece mucho. Así que sí”.

8. ¿En qué modo crees que beneficiaría?

“Creo que la gente se sentiría más acompañada. Esto, beneficiaría al estado de ánimo y emocional de los vecinos y vecinas del barrio, lo que conllevaría que les apeteciese participar más en la vida de la comunidad. Realmente si que creo que es clave para potenciar un buen ambiente en la zona”.

9. ¿Tendrías interés en participar en un proyecto en el que puedes ayudar a personas que sientes soledad no deseada?

“La verdad es que ahora mismo, me encuentro en un punto de mi vida, en el que necesito más tiempo. Por esto, me encantaría formar parte de algo así, pero reconozco que tengo prioridades. Aun así, también creo que, de activarse un proyecto de este tipo, todo el mundo, incluso las personas que no cuentan con suficiente tiempo para el ocio se verían involucrados en este. Sería como una especie de cambio que le afecta al vecindario, a la forma de funcionar, no se si me explico”.

10. ¿Conoces a personas en el barrio que se sienten solas? ¿Sabes si piden ayuda de alguna manera?

“Si. Es más, una vecina se tiró por el balcón. No le pasó nada por que cayó desde poca altura. No era la primera vez que lo hacía y su argumento era su sentimiento de abandono. También tuve otra vecina, que no salía de casa absolutamente para nada, tiraba la basura desde la ventana. Era mayor y vivía sola y nunca vi que recibiese visitas”.

11. ¿Cómo percibes la soledad en general, y en el barrio en particular?

“Creo que está muy mal llevada, hoy en día, en cualquier lugar no solo en el barrio. Verte solo se concibe como algo malo, cuando también es importante la soledad, como algo necesario en la persona. Hay que saber lo que es la soledad realmente, si de verdad no tienes a nadie o es porque necesitas estar acompañado constantemente. Miedo a la soledad.

En el barrio, la verdad es que no noto mucho ese sentimiento de soledad, quitando estos casos que te he contado, hay gente en la calle, esta muy vivo. Al haber mucha gente mayor, también permite que se relacionen con mas gente mayor, hay mucha diversidad cultural y al final terminas conociendo a mucha gente, y se relacionan entre todos. Hay buen ambiente”.

ANEXO II: PROYECTOS EN ESPAÑA CONTRA LA SOLEDAD NO DESEADA

Uno de los objetivos de este trabajo es conocer algún proyecto dentro de nuestro país que esté tratando de prevenir y/o combatir el fenómeno de la soledad no deseada con el propósito de adquirir ideas y conocimiento acerca de cómo se está tratando de abarcar dicha problemática.

El proyecto conocido como ***Prevención de la soledad no deseada***, de la Comunidad Autónoma de Madrid, integrado en el Plan de Madrid Ciudad de los Cuidados, ha sido sin duda un gran referente para la propuesta de proyecto de intervención que se presenta en este trabajo.

El objetivo del proyecto es favorecer el bienestar de las personas que sienten soledad en los barrios de Chamberí y Trafalgar (Madrid) mediante el refuerzo y enriquecimiento de su entorno, construyendo con la comunidad barrios sensibles al fenómeno de la soledad no deseada. Para ello, se crean redes informales de apoyo y se ofrece servicio de apoyo y asesoramiento. El Centro Municipal de Salud Comunitaria de cada distrito tiene un liderazgo y papel activo en el proyecto, pero se desarrollará de manera conjunta con los recursos públicos y entidades sociales, vecinos y vecinas y otros agentes del barrio (comercio de proximidad) ([Madrid Salud, 2019](#))

Es un proyecto destinado a vecinos y vecinas mayores de edad que se vean afectados por un sentimiento de soledad subjetiva y a aquellas personas que vivan o trabajen en esos barrios, que estén sensibilizados con dicha problemática y quieran formar parte mediante la generación de comunidades más unidas. ([Madrid Salud, 2019](#))

Entro los objetivos del plan encontramos:

13. Promover en el barrio una red de apoyo informal que ayude a identificar y combatir situaciones de soledad no deseada y aislamiento social.
14. Facilitar la vinculación de las personas que se sienten solas con la red social del barrio, promoviendo su participación en los recursos (públicos y privados) del barrio.
15. Coordinar y visibilizar todos los recursos y proyectos de los barrios de actuación que pueden suponer oportunidades de encuentro para las personas que se sientan solas.

¿Cómo puedes participar?

Cualquier persona que viva o trabaje en el barrio puede formar parte de este proyecto.

Si quieres colaborar:

Te invitamos a que te sumes a la red de apoyo informal y colabores en la medida de tus posibilidades en la reducción y prevención de la soledad no deseada.

Difundiendo el proyecto

Ayudando en la detección de situaciones de soledad no deseada

Promoviendo actividades comunitarias

Acompañando a personas que se sienten solas

Si te sientes solo o sola:

Te animamos a ponerte en contacto con el equipo del proyecto, con vecinas y vecinos del barrio o establecimientos que tengan nuestro distintivo, para profundizar contigo en las causas de esa soledad y buscar herramientas que mejoren tu salud y bienestar.

Con un proceso inicial de acompañamiento individual

Mediante la incorporación a actividades del barrio

Facilitando el encuentro con otros vecinos y vecinas

A través de la participación en la red de apoyo mutuo

Existe una soledad agradable y reconfortante que resulta beneficiosa para nuestro bienestar.

Pero a veces la soledad puede convertirse en una experiencia de sufrimiento y aislamiento que afecta negativamente a quienes la sufren y a todo su entorno.

Es entonces cuando hablamos de soledad no deseada, esa sensación que nos lleva a pensar o decir...

Me siento sola

Me siento solo



En la ciudad de Madrid, más de 240.000 personas sufren soledad no deseada en su día a día.

Este malestar no solo afecta a las personas mayores o en situación de aislamiento social. Cualquier persona, en cualquier momento de su vida puede sentir soledad no deseada.

Las causas son comunes a todas las personas: momentos personales (jubilación, divorcio, cambio domicilio, desempleo, cuidados,...) pero la raíz está en las condiciones de vida actuales (desigualdad social, pérdida de redes de apoyo, individualismo,...).

La soledad no deseada es, en definitiva, un problema social y de salud pública que requiere de la implicación de todos los recursos y personas de un barrio.

Porque la soledad es un problema común y la mejor forma de hacerle frente es entre todos y todas, como barrio

hola@prevencionsoledad.org

www.madridsalud.es/prevencion-de-la-soledad-no-deseada

BARRIO DE TRAFALGAR

CMSc Chamberí. C/ Rafael Calvo, 6

HORARIO DE ATENCIÓN:

Martes y Jueves, de 11 a 19 h

91 296 81 67 | 637 02 84 83

trafalgar@prevencionsoledad.org

BARRIO DE ALMENARA

CMSc Tetuán. C/ Aguilera, 1

HORARIO DE ATENCIÓN:

Lunes y martes, de 11 a 19 h

91 297 74 99 | 637 02 84 38

almenara@prevencionsoledad.org

ESTAMOS CONSTRUYENDO UN BARRIO SENSIBLE Y COMPROMETIDO CON LA SOLEDAD NO DESEADA



madrid
salud



¿Qué es el proyecto de Prevención de la soledad no deseada?

Es un proyecto integrado en el plan Madrid Ciudad de los Cuidados que busca contribuir al bienestar de las personas que se sienten solas y al fortalecimiento y enriquecimiento de su entorno, promoviendo una mirada sensible y respetuosa con las situaciones de soledad.

¿Dónde se está desarrollando?

En los barrios madrileños de Almenara (distrito de Tetuán) y Trafalgar (distrito Chamberí), a través del papel activo de los Centros Municipales de Salud Comunitaria (CMSc) y en colaboración con otros recursos y redes existentes en los barrios.

¿Qué estamos haciendo?

Con la implicación del vecindario, los establecimientos y los recursos públicos y privados de cada barrio estamos:

→ **Construyendo una red de apoyo** que ayude a identificar y prevenir las situaciones de soledad no deseada.

→ **Apoyando a las personas afectadas** a través de una atención personalizada y actividades que mejoren su bienestar y vinculación comunitaria.



- **Sensibilizando en las causas y consecuencias de la soledad no deseada** a través de acciones que promueven una mirada sensible y respetuosa.
- **Visibilizando los recursos y proyectos de cada barrio** que pueden suponer oportunidades para el encuentro y ejercer un efecto positivo sobre el sentido de comunidad.

¿A quién se dirige?

Si eres mayor de 18 años y resides o trabajas en alguno de los barrios, tienes un hueco en el Proyecto de Prevención de la Soledad no deseada:

- Porque te sientes sola o solo.
- Porque conoces situaciones de soledad no deseada.
- Porque quieres apoyar o prevenir estas situaciones.
- Porque quieres mejorar la calidad de vida de tu barrio.



Personas que se sienten solas



Vecinos y vecinas



Organizaciones sociales



Establecimientos comerciales



Recursos públicos y privados

Existen otros proyectos que trabajan por paliar el sentimiento de soledad no deseada como por ejemplo el que pone en marcha la Fundación Pilares de la comunidad de Madrid, **Hogar y Café**.

Este proyecto consiste en que dos o más personas mayores de sesenta años compartan vivienda ya sea propia o de alquiler. Una solución alternativa para paliar la soledad, disfrutar de aficiones compartidas, amistad, y ahorrar en gastos. A las personas que participan en el plan se les ofrece asesoramiento, apoyo personal y acompañamiento por parte del equipo de profesionales de la Fundación Pilares (Fundación Pilares, 2019).

Además, en Zaragoza, como proyecto específico para paliar el sentimiento de soledad no deseada, existe el proyecto **Barrios Amigos** desde la Asociación Vecinal del barrio de San José. Impulsado por Amigos de los mayores, con la colaboración de la Comisión del Mayor de barrio y los servicios sociales municipales. ([Asociación vecinal del barrio de San Jose, 2019](#))

Este proyecto tiene como objetivo la prevención de la soledad de las personas mayores a través de las relaciones de amistad y redes de apoyo vecinal, y el funcionamiento es el siguiente:

Cada persona mayor se pone en contacto con dos o tres vecinos o vecinas que vivan cerca de su domicilio, favoreciendo las relaciones de proximidad. Se trata de construir relaciones informales y flexibles.

En cada vecindario, hay un pequeño equipo de personas dinamizadoras, imprescindibles para el desarrollo del proyecto. Este grupo, realiza tareas clave como primeras entrevistas, inscripciones, difusión de los objetivos del proyecto, intermediación y seguimiento de las relaciones. Para la coordinación entre los dos o tres vecinos o vecinas que se relacionan con una misma persona mayor, se ha diseñado una web privada que funciona como una red social en la que los vecinos y vecinas pueden ir compartiendo aquellas acciones que comparten, así como otras informaciones relevantes ([Asociación vecinal del barrio de San Jose, 2019](#)).

ANEXO III: NOTICIAS DE PRENSA:

“Mas de 850.000 personas mayores de 80 años viven solas en España”. María Sosa Troya, Madrid. 02 de abril del 2019. El País.

Los datos de esta noticia son extraídos del Instituto Nacional de Estadística (INE), junto con aportaciones de Antonio Abellán, demógrafo del Departamento de Población del CSIC y experto en envejecimiento (Troya, 2019).

Según el INE. España ha rebasado el umbral de los dos millones de mayores de 65 años que viven solos en España. Más de 850.000 personas tienen 80 o más años y la gran mayoría son mujeres (Troya, 2019).

Mercè Pérez Cataluña, doctora en Psicología y miembro del Colegio de Psicólogos de Cataluña, expresa que vivir solo no es un problema, si no las condiciones en las que se hace y si es elegido. El problema es cuando no se elige esta soledad. (Troya, 2019)

“La soledad es tan perjudicial para la salud como fumar 15 cigarrillos al día”

Álvaro Pascual – Leone, neurólogo y catedrático de la Universidad de Harvard defiende que sentirse solo puede ser “una enfermedad mortal”. Sostiene, que la vivencia de soledad afecta a la salud cerebral.

“Lo importante no es si estas solo o no, si no si te sientes solo. Y esto no sólo tiene un impacto negativo sobre el funcionamiento del cerebro y la capacidad cognitiva de las personas, sino que además es parte de lo que media en el efecto de otras cosas, como, por ejemplo, el efecto de dormir, la nutrición...”

“Si te sientes solo, el beneficio de dormir las horas suficientes es mucho menor” (Fita, 2019).

La soledad, un problema en aumento en España: “Me levanto, me lavo, me siento, desayuno y ya está”. (Noriega, 2019)

- En España hay 4,7 millones de hogares unipersonales, dos millones de personas mayores de 65 años viven solas y casi 1,5 son mujeres.
- La soledad es una de las principales causas de exclusión social que afecta a todos los rangos de edad: la mayoría de los jóvenes con ideas suicidas dicen sentirse solos.
- “Es un fenómeno generalizado y sus consecuencias son también muy diversas” indican desde la Asociación Estatal de Directores y Gerentes de Servicios Sociales.

“Tenemos muchos amigos en el WhatsApp o mucho “like”, pero poca sustancia en nuestras relaciones”

“Hay una soledad que, en general, empieza pronto, aguanta hasta los 65 años y a partir de aquí, va aumentando considerablemente hasta los 80 y muy considerablemente a partir de los 80”.

El Ayuntamiento de Zaragoza amplía al fin de semana el servicio de comidas para mayores. El objetivo es asumir 20.000 comidas más al año y luchar contra la “Soledad no deseada” de los más mayores (EFE, 2019).

ANEXO IV: RECURSOS DEL BARRIO DE SAN PABLO

1. Asociación de Comerciantes Conde Aranda.
2. Asociación de Educación Medioambiental VoluntaRíos.
3. Asociación de Vecinos Lanuza Casco Viejo.
4. Asociación de Vecinos Zaragoza Antigüa
5. Asociación Las Armas Espacios Creativos.
6. Asociación para la Promoción y la Inserción Profesional APIP.
7. Aula de Medio Ambiente Urbano, La Calle Indiscreta.
8. Ayuntamiento de Zaragoza.
9. CAREI (Centro Aragonés de Recursos para la Educación Intercultural).
10. Cáritas Diocesana de Zaragoza.
11. Casa de Juventud San Pablo. Servicio Municipal de Juventud.
12. Casa de la Mujer. Ayuntamiento de Zaragoza.
13. Casa de las Culturas. Ayuntamiento de Zaragoza.
14. Centro Alba,
15. Centro Ambiental del Ebro.
16. Centro de Documentación Medioambiental. CDAMA.
17. Centro de Salud San Pablo.
18. Centro Municipal de Servicios Sociales de San Pablo.
19. Centro Municipal de Tiempo Libre Cadeneta.
20. Centro Musical y Artístico Las Armas.
21. Colectivo de Educación Medio Ambiental (CEAM)
22. Colegio Escuelas Pías.
23. Colegio Nuestra Señora del Carmen y San José.
24. Colegio Público Santo Domingo.
25. Comisión Ciudadana Antisida.
26. Compañía de Teatro “Los Navegantes”.
27. Cooperativa La Veloz. Ciclomensajería.
28. Dirección General de Salud Pública. Gobierno de Aragón.
29. Educación Sin Fronteras, ONG.
30. Federación de Asociaciones de Barrios de Zaragoza.
31. Fogaral, Centro. Cáritas Diocesana de Zaragoza.
32. Fundación Federico Ozanam.
33. Fundación Rey Ardid. Espacio Visiones.
34. Fundación Secretariado Gitano.
35. Gabinete de Educación Medioambiental del Ayuntamiento de Zaragoza.
36. IES (Instituto de Educación Secundaria) Ramón y Cajal.
37. Instituto Municipal de Salud Pública del Ayuntamiento de Zaragoza.
38. Junta de Distrito del Casco Histórico.
39. Librería Portadores de Sueños.
40. Médicos del Mundo.
41. Mezquita Almozara.
42. Oficina de Planificación Plan Director de Servicios Sociales.
43. Oficina del Plan Integral del Casco Histórico PICH, Ayuntamiento de Zaragoza.

44. Omsida (Asociación para la Ayuda a Personas Afectadas por el VIH/Sida).
45. PíEE colegio Santo Domingo
46. PíEE Instituto de Educación Secundaria Ramón y Cajal
47. Plataforma ciudadana “Dale Vida al Luis Buñuel”.
48. SARES. (Servicio de Asesoramiento y Recursos de Educación para la Salud). Departamento de Salud Pública. Gobierno de Aragón.
49. Secretariado Gitano.
50. Servicio Aragonés de Salud. Sección 2
51. Servicio de Intermediación Social del Casco Histórico. Asociación AMEDIAR.
52. Servicios Sociales Municipales de Zaragoza.
53. Sociedad Municipal Zaragoza Cultural, Ayuntamiento de Zaragoza.
54. Sociedad Municipal Zaragoza Vivienda, Ayuntamiento de Zaragoza.
55. UASA (Unidad de Atención y Seguimiento de Adicciones), Hospital Provincial Salud Pública, del Gobierno de Aragón.
56. Undoestudio.
57. Zaragoza Activa, Ayuntamiento de Zaragoza.
58. Asociación Atarraya.
59. Asociación de Detallistas del Mercado Central.
60. Asociación de Comerciantes y Profesionales Conde Aranda y adyacentes.
61. Asociación Cultural “Las Babylon´s”
62. Club de Fútbol El Gancho
63. Fundación Oscus.
64. Asociación Deportiva El Gancho.
65. SOS Racismo Aragón.
66. Asociación de Inmigrantes Senegaleses de Aragón (AISA)
67. Asociación ACASA de inmigrantes rumanos/as en Aragón.
68. Asociación AMIGA.
69. Asociación de Alfán Árabe Mogador.
70. Asociación “Cóndor”.
71. Asociación Distintos en la Igualdad.
72. Asociación de Inmigrantes Saharauis en Aragón.
73. Asociación Liclicnan.
74. Asociación Mujeres Árabes “Ama Salam”.
75. Asociación de Promoción Gitana.
76. Asociación Raíces Andinas.
77. Asociación Judía Sefarad.
78. Asociación Zarabene.
79. A54 Insitu. Arquitectura y Fotografía.
80. Agencia de Medio Ambiente y Sostenibilidad del Ayuntamiento.
81. Albergue Municipal del Ayuntamiento de Zaragoza.
82. Armadillo Ilustrado, Librería.
83. Artix Creativo.
84. ASAPA. (Asociación de Seguimiento de Pres@s de Aragón) 15 M.
85. Asociación de Comerciantes Casco Antiguo – Sector Mercado.
86. Asociación de Trastornos Depresivos de Aragón (AFDA).

ANEXO V: ACTIVIDADES DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN

Objetivos y actividades de la creación del Grupo de Apoyo Formal del Proyecto:

OBJETIVO	ACCIONES POR REALIZAR
Identificar y derivar situaciones de soledad no deseada.	<ul style="list-style-type: none">- Hoja de derivación.- Criterios para la supervisión.- Revisión o creación de mapa de recursos comunitarios.
Acompañar situaciones de soledad	<ul style="list-style-type: none">- Presentación de los recursos para acompañamiento.- Informar y compartir el calendario de actividades de cada recurso.
Realizar acciones de sensibilización en torno a la soledad no deseada	<ul style="list-style-type: none">- Dar a conocer la realidad de cada colectivo con el que se trabaja y los estereotipos que sufren.- Diseño de actividades de encuentro entre grupos segregador.- Diseño de actividades de sensibilización y grupos de trabajo.- Incorporación a grupos de trabajo de la red de apoyo vecinal.

Elaboración propia a partir del proyecto de prevención de la Soledad no deseada de Madrid Ciudad de los Cuidados.

Atención de casos. Estrategias y objetivos:

